

WASABI

● Les restaurants japonais quartier par quartier

GRATUIT

www.wasabi.fr

ENQUÊTE

POURQUOI LES JAPONAISES
NE GROSSISSENT PAS ?

EUROPE

WEEK-END NIPPON
À BRUXELLES

ART DE VIVRE

LA VOIE DE L'ENCENS



Pâtisserie

LA FACE SUCRÉE DU JAPON

dossier

L'AUTHENTIQUE RIZ JAPONAIS

SHINJU MAÏ

真珠米

◊ CAL ROSE ◊ SHORT ◊ GRAIN ◊ RICE ◊

LA GAMME SHINJU MAÏ SE DÉCLINE AUSSI EN

Riz Japonais de type Japonica produit en Europe

Riz calrose grain moyen produit aux USA

Riz M401 nouvelle variété de calrose produit au USA



IMPORTÉ ET DISTRIBUÉ PAR FOODEX SA TÉL. : + 33 (0)1 46 47 44 39 - WWW.FOODEX.FR



Shinnen, akemashite, omedeto gozaimasu !*

J' Vous êtes si nombreux à nous avoir fait cette remarque que nous avons voulu, dans ce numéro, explorer pour vous l'univers injustement méconnu de la pâtisserie japonaise.

Rarement consommée, il est vrai, en fin de repas, celle-ci était destinée, au départ, à adoucir l'amertume du thé vert dont la préparation, depuis des siècles, fait l'objet, au Japon, d'un rituel quasi sacré.

De toutes formes et de toutes textures, les *wagashi* - gâteaux japonais - ont été élevés au niveau d'un art par quelques grandes maisons dont Toraya qui fournit le Palais Impérial depuis le 8^e siècle ! Par chance, ils ont choisi Paris pour ouvrir leur unique succursale à l'étranger...

Pour fêter ce dixième numéro (déjà !) de Wasabi, nous vous emmenons en week-end à Bruxelles où l'arrivée massive de fonctionnaires japonais, Europe oblige, a entraîné l'ouverture de nombreux - et très bons - restaurants aussi bien traditionnels que de type « fusion ». Nous vous invitons notamment à découvrir la cuisine extrêmement inventive d'un jeune chef, Haruki Oki, qui intègre dans ses délicates préparations nipponnes, aussi bien le foie gras que le bœuf charolais. Encore un joli pied de nez à tous ceux qui voudraient figer une fois pour toutes la cuisine japonaise dans une pseudo authenticité alors que celle-ci, au contraire, n'a jamais cessé d'être influencée, et c'est tant mieux, par d'autres cultures.

A l'inverse, la sagesse japonaise en matière d'équilibre alimentaire ne cesse de gagner de nouveaux adeptes dans le monde comme en témoigne le best-seller : « Pourquoi les Japonaises ne grossissent pas et ne vieillissent pas » dont la traduction en français vient de paraître (voir p.10). Saluons, enfin, l'événement de ce début d'année : le concours "Découverte du sushi", organisé le 24 janvier par la société SBA Ltd à l'occasion du SIRHA 2007 et ouvert à tous les élèves des écoles hôtelières d'Europe. Chacun d'entre eux pourra inventer une recette originale avec les ingrédients de son pays ! (Rens. sur www.trade-fairguide.com/jp/tradeshows/reports/sushi/2007.html).

Nous adressons à nos lecteurs tous nos vœux de bonheur et de santé pour 2007, année au cours de laquelle nous continuerons de vous faire découvrir l'étonnante variété de la gastronomie japonaise.

*Bonne année !

- COUVERTURE : Wagashi de Toraya-Paris photographié par I. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : DOROTHÉE DE BOISSÉSON, PAUL CHAMBORD, TINKA KEMPTNER, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, ELISABETH TAKEUCHI, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, TOMINAGA NORIKO
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : Info@wasabi.fr
SITE INTERNET : www.wasabi.fr



P.4 WASACTU nouveaux lieux, nouvelles tendances
Nouveaux restaurants : Aki, le spécialiste de l'okonomiyaki. Sushi of Gari (Tokyo). Livres : Allo...la terre ? Ici, Tokyo. L'art du kaiseki.



© photo : Shinzo Onita

P.8 WASAPORTRAIT

Dominique Bouchet, Le "nippon" de Paris

P.10 WASASANTÉ
Pourquoi les Japonaises ne grossissent pas et ne vieillissent pas.



P.12-17 WASADOSSIER LES WAGASHI



© photos : Guila Besana

La face sucrée du Japon

Un voyage poétique à base de haricots rouges et de pâte de riz

P.18 WEEK-END NIPPON À BRUXELLES



P.22 SHIMODA

La Normandie des Tokyoïtes



P.25 WASAPRODUIT
Le konnyaku



P.26

ART DE VIVRE

A l'écoute de l'encens

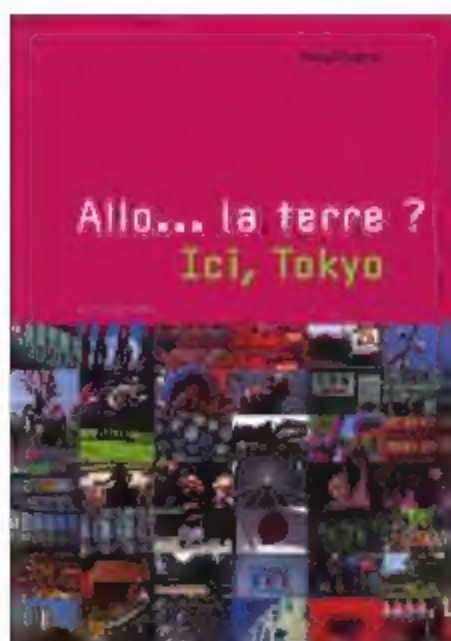
P.28

CARNET D'ADRESSES

P.34

SUDOKU GÉANT

Allo... la terre ? Ici, Tokyo

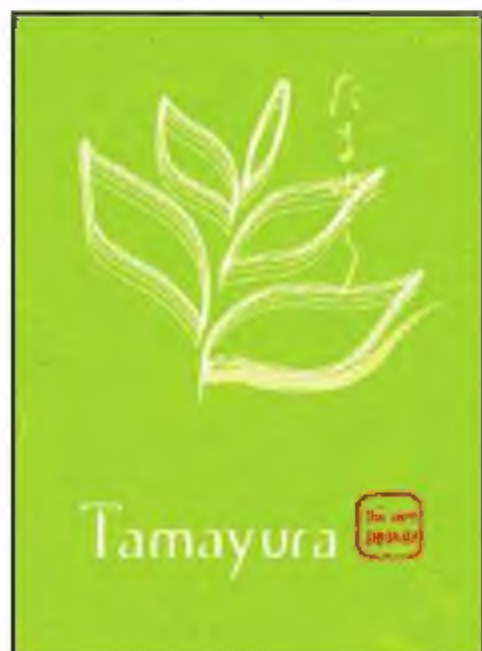


Que faire lorsque votre mari (ou votre femme) vous annonce tout à trac qu'on lui propose un poste à Tokyo ? C'est ce qui est arrivé à Nadège Fougeras qui, après trois années passées au Japon a voulu laisser une trace de ce séjour en compilant dans un petit livre les mille et une expériences de la vie quotidienne. A partir de mails et de photos envoyées à sa famille ou à des amis, Nadège a conçu 25 mini chapitres écrits comme on parle. Dans celui sur la "précision japonaise", on trouve cette anecdote : deux amis australiens arrivent ensemble à 9h 55 dans un fast-food où l'on sert des petits-déjeuners jusqu'à dix heures. Le premier commande un petit-déjeuner. Le temps de prendre sa commande il est 9h59. Le deuxième ami demande la même chose. Il est 10h. Le serveur lui dit qu'ils ne servent plus de petit-déjeuner à partir de 10h mais lui

propose un menu hamburger-grande frite. Le client s'énervait, dit qu'il est avec son ami, qu'il est 10h et qu'il préférerait manger un muffin plutôt qu'un hamburger. Impossible. Il est 10h01. Le temps que le directeur (appelé par les deux amis) arrive, il est 10h05. Plus question de servir un petit-déjeuner. Impossible de négocier : la règle, c'est la règle. Le muffin qui restait sur l'étagère est jeté à la poubelle à 10h09 et l'ami australien a mangé un hamburger à 10h10 du matin.

Il y a aussi, heureusement, parfaitement observés, des centaines de détails beaucoup plus réjouissants sur le Japon et les Japonais qui font de ce recueil un vrai petit bijou de poésie. A déguster en prenant son petit-déjeuner à Paris, de préférence vers midi/une heure !

Allo... la terre ? Ici Tokyo, de N. Fougeras. Ed. Mettis, 20€. www.mettis-editions.com



SAVOUREZ LA SAVEUR UNIQUE
D'UN AUTHENTIQUE THÉ VERT
JAPONAIS DE HAUTE QUALITÉ

Tamayura

83 rue Fondary - 75015 Paris
Tél.: 01 45 79 20 67
Fax : 01 45 79 21 17

Boutique en ligne :
www.tamayura.fr

L'art du kaiseki



Les éditions Kodansha viennent de publier un ouvrage exceptionnel sur le kaiseki, l'expression la plus raffinée de la cuisine japonaise. Conçu par Yoshihiro Murata, le chef du célèbre restaurant Kikunoi, à Kyoto, ce livre préfacé par Ferran Adrià (restaurant El Bulli) et Matsuhisa Nobu

(restaurant Nobu) présente une cuisine d'une telle délicatesse, d'une telle beauté formelle, qu'on a le sentiment d'être placé devant une suite de paysages. C'est que le kaiseki, pour le chef Murata, c'est comme "manger les saisons".

Chaque plat, magnifiquement photographié, est longuement commenté par Murata qui n'hésite pas à confesser ses erreurs ou errements. Ainsi, par exemple, cela lui a pris pas moins de 5 ans pour trouver le bon dosage de nigari, le coagulant naturel du tofu, de kanten (agar-agar) et de gélatine afin de mettre au point un plat en apparence aussi simple que le tofu aux oursins. Ceux qui souhaitent s'initier trouveront en fin d'ouvrage le détail de chaque recette, malheureusement uniquement en anglais.

Kaiseki, The exquisite Cuisine of Kyoto's Kinunoi Restaurant par Yoshihiro Murata. Ed Kodansha International. Disponible chez Junkudo. 18 rue de Pyramides, Paris 1^{er}.



Cinq ans de recherche ont été nécessaires pour créer ce *tofu aux oursins*.

Aki, Premier okonomiyaki de Paris



L'okonomiyaki, un plat populaire de la région du Kansai.

Anciennement rue Daunou, Aki change d'adresse et de carte : installé rue Sainte-Anne, il sert désormais des okonomiyaki - savoureuse crêpe fourrée originaire du Kansai (Osaka, Kyoto), un plat très populaire au Japon qu'on partage souvent dans des yatai (petits restaurants ambulants) lors des fêtes. Un plat plutôt rare par ici puisque, hormis le très chic Azabu, dans le 6^e, aucun restaurant ne le proposait jusqu'ici à Paris.

Assis au comptoir, au sous-sol du restaurant, le chef prépare l'okonomiyaki devant vous, sur un teppan (plaque chauffante) : la base - une pâte à laquelle on ajoute un mélange d'œufs et de choux - est disposée sur la plaque chauffante, vous choisissez ensuite votre garniture (porc, crevettes, calamar...) le tout est grillé et copieusement relevé de gingembre, de copeaux de bonite séchée, de sauce otafuku (soja sucré) et de mayonnaise.

Le menu reste à un prix très abordable (soupe miso + salade + okonomiyaki pour environ 12 euros), ainsi que les autres spécialités servies chez Aki : nouilles soba froides ou chaudes, domburimono (bol de riz garni de porc, œuf...) et plats à base de curry. Le service est rapide (prévoir quand même 15 minutes pour l'okonomiyaki) et sympa, dans un établissement à la déco simple et moderne, pour 70 couverts maximum sur deux étages. C'est un changement de cap pour Aki, propriété du restaurateur Serge Lee (également patron des Sapporo Ramen), qui semble avoir opté définitivement pour les adresses conviviales et populaires où l'on va en famille ou entre amis. ■

Guillaume Loiret

Aki, 11 bis rue Sainte-Anne, Paris 2^e. tél. : 01 42 97 54 27



KINJIRUSHI
BRAND

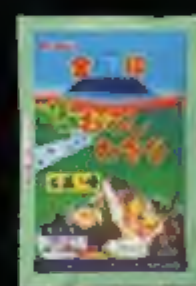


わさびは生野菜です。

Wasabi: un légume qui a du piquant
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un
maximum de saveurs



Kizami-Wasabi
(YK-250)
250g (8.84oz)



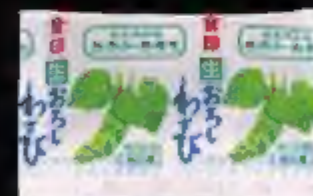
Wasabi râpé
(RC-1)
100g (7oz)



Wasabi râpé
(R-1)
100g (7oz)



Wasabi préparé (Neri)
(PN-60)
4.5g (0.15oz)



Wasabi en sachet
(RVS-22)
2.5g (0.09oz)

Numéro un japonais du marché professionnel

金印わさび

KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l'Échelle-75001 Paris
Tél/Fax: 01 42 86 07 77 Mobile: 06 26 43 20 25

Quand New-York réinvente le sushi

Daurade au parmesan, thon jaune sauce aux noix ou encore maquereau au sésame...

Chez Sushi of Gari, concept inventé à New-York par un chef japonais, le poisson cru n'a plus rien à voir avec la tradition



d

Paul
Chambord

issimulé au 4^e étage d'un immeuble anonyme d'Aoyama et connu seulement de quelques initiés, Sushi of Gari est certainement la moins japonaise des sushiyas de Tokyo. Son créateur, "Gari" Sugio, a en effet ouvert une première enseigne à New-York, où il réside, avant d'en « importer » le concept dans son propre pays. Recommandé à Wasabi par un grand connaisseur (Jean-Christian de la Chevalerie des champagnes Laurent-Perrier) Sushi of Gari n'est pas un restaurant tout à fait comme les autres. Ici, chaque sushi est cuisiné comme un plat à part et assaisonné selon des recettes inventées par Maître Gari (Gari est la lecture chinoise de son prénom, Masatoshi, mais c'est aussi le nom qu'on donne au gingembre dans les sushiyas). Que les puristes pour qui seule la sauce

de shoyu est compatible avec le poisson cru passent leur chemin. Gari n'en met même pas sur la table et il vaut mieux ne pas en réclamer si vous ne voulez pas qu'on vous fasse les gros yeux !

Il serait d'ailleurs parfaitement criminel de tuer toutes ces subtiles saveurs patiemment construites par des années d'expérimentation en les noyant dans le soja...

sashimis décoiffants

Un repas traditionnel chez Gari, si toutefois on peut ici parler de tradition, s'ouvre par une mise en bouche à base de sashimis pour le moins décoiffants : jeune daurade à l'huile d'olive et au parmesan, bonite au beurre et à l'ail, seiche à la tomate hachée et maquereau sauce sésame ! Un véritable voyage dans les gastronomies du monde sans quitter le royaume du poisson cru !

Ensuite, pour les sushis, c'est toujours la



ZENZAN



4, rue Brey 75017 Paris
Tél.: 01.53.81.00.75

**Cuisine familiale
authentique!**



Les adresses

■ Sushi of Gari Tokyo

Minami Aoyama 2-12-15, Minato-ku, (03) 3405-8888

■ Sushi of Gari New-York

402, East 78th st. (212) 517-0340 et 370 Columbus av.
(212) 362-4816.



Daurade aux algues et à l'huile d'olive, bonite au shiso
façon Gari et thon gras au takuan

formule « omakase » qui est proposée. Cela signifie que le chef vous sert en fonction de son humeur et de la saison. Laissez-le faire, vous ne le regretterez pas.

Notre repas d'automne a commencé avec une boulette de riz surmontée de thon gras (toro) mélangé à du takuan, un légume jaune utilisé d'ordinaire pour faire des tsukémonos. Mais Gari est un expert en détournements.

Le chef Yasuhiko Hashiba qui dirige le restaurant de Tokyo, nous a ensuite proposé, toujours sous forme de sushi, une tranche de poulpe tiède avec une sauce escargot parfaitement adaptée. Le sushi suivant était une pièce de thon jaune recouverte d'une sauce à base de noix pilées et d'huile d'olive : un mariage détonnant qui croque sous la dent ! Ensuite sont arrivés sur notre planche une crevette crue marinée dans un vinaigre relevé de laurier et de câpres, une tranche de maguro (thon rouge) recouvert d'une sauce tofu/igname, un tsubugai (coquillage japonais un peu croquant) peigné d'une sauce à base de foie d'awabi ou encore, pour terminer en beauté, un aileron de requin au foie gras et sauce d'huître !

Après New-York et Tokyo, pourquoi Gari n'ouvrirait-il pas une enseigne à Paris ? Ce ne sont pas les vrais amateurs de sushis qui manquent ! ■

Le chef
Yasuhiko
Hashiba dirige
l'antenne
de Tokyo.



S&B
エスビー食品株式会社

WASABI No.1 au Japon



S&B PRODUITS DE WASABI



WASABI préparé
43g



WASABI préparé
90g



WASABI préparé
310g



WASABI préparé 43g
(haute qualité)



WASABI en poudre
35g



WASABI en poudre R-1
1kg



WASABI en poudre N-2
1kg

www.sbfoods.co.jp

Dominique Bouchet

Le "nippon" de Paris

IL A TENU DES CUISINES DE LA TOUR D'ARGENT, DU CRILLON, ET COLLECTIONNÉ LES ÉTOILES. MAIS DOMINIQUE BOUCHET EST AUSSI UN TOQUÉ DE JAPON. IL RACONTE À WASABI LE JAPON QU'IL AIME ET LÈVE LE VOILE SUR SON WABI SALON, UN ESPACE NIPPON ET EXCLUSIF QUI OUVRIRA À PARIS DÉBUT 2007

A

par Guillaume
Loiret

ceux qui lui reprochent de n'avoir que le Japon à la bouche, Dominique Bouchet répond : " mais ça fait 25 ans que je vis avec ce pays ! ", et enfonce le clou en ouvrant début 2007 le Wabi Salon. Il faut dire que le Japon, il en parlerait des heures : de Tokyo, qu'il adore, de la délicatesse nippone, des nouilles soba, des paradoxes de l'Archipel, du samouraï Zatoïchi, de thé, de saké, de...

Au début, "j'ai rien compris !"

Rien, pourtant, ne prédestinait ce chevalier du goût français à devenir un "samouraï" (ou "le Nippon", les deux surnoms que lui donnent ses confrères). Engagé à 22 ans par Joël Robuchon au Concorde Lafayette, Dominique Bouchet devient quelques années plus tard Chef de cuisine chez Jamin, à Paris, puis passe à celle de La Tour d'Argent pour un septennat, de 1981 à 1988. A cette époque où le jeune chef explose, il rencontre le Japon. Premiers pas sur l'Archipel en 1980, pour le mariage d'un copain. "Je suis resté cinq



© photos : DR

Ci-dessus, la vaisselle signée Bouchet et, à droite, une pré-figuration du Wabi Salon.

jours et j'ai rien compris ! " Retour trois ans plus tard pour piloter l'implantation d'une succursale de la Tour d'Argent à Tokyo, dans le quartier d-Akasaka. Mais là encore, le courant ne passe pas trop. C'est du côté culinaire que les choses vont coller, que la toque française va comprendre et adopter le Japon, et vice-versa. Sa carrière en France se poursuit - il crée le Moulin de Marcouze en Charentes Maritimes, puis rejoint l'hôtel



和
美
食

lire

Wabi Shoku

de Dominique Bouchet
Un livre de recettes
destiné au public nippon.

de Crillon en 1997 - et ses déplacements au Japon se multiplient. Promotion de ses recettes et exportation de son savoir-faire, visites aux amis à présent nombreux, visites-plaisir à Hokkaïdô ou Yokohama. Même si sa cuisine reste fidèle au goût français, Dominique Bouchet s'immerge dans le Japon. Mais "seulement jusqu'à la taille", plaisante-t-il : "Je prends la moitié de sa culture, je garde la moitié de la mienne".

Wa pour harmonie bi pour beauté

Alors, quand il décide d'agrandir son enseigne, ce n'est pas juste en rajoutant quelques tables. Ce toqué de Japon ouvre le Wabi Salon, un espace

ramassé et raffiné, fait pour satisfaire les amateurs d'un Japon gastronomique et authentique. Sa philosophie ? Wa pour l'harmonie et bi pour la beauté (le wabi est une notion zen qui traduit une

esthétique épurée, qu'on retrouve dans la cérémonie du thé ou l'art floral ikebana), comme le titre d'un ouvrage que Dominique Bouchet a publié au Japon en 2003 (Wabi Shoku, éditions Artist House Publishers). "Ce sera un lieu sobre, dépouillé, et unique : comme au Japon. Tout en harmonie et en délicatesse. Un îlot nippon dans le 8^e arrondissement". On y accède par une épicerie haut-de-gamme qui propose le must des arts de la table français et japonais : du thé, des confitures, un saké sélectionné par Dominique Bouchet, mais aussi de la vaisselle en porcelaine et des verres siglés Bouchet (fabriquée au Japon par les sociétés Kamachi et Sugahara). Un peu mégalo Dominique Bouchet ? Sans doute, mais voilà vingt ans que des fabricants japonais le courtisent, qu'il exerce pour eux ses talents de conseiller, et que son nom fait vendre. Mégalo, mais sûrement pas tape-à-l'oeil, car cette boutique raffinée sera simple et discrète avec une déco minimaliste. Comme le Japon qui attire et inspire le cuisinier :



authentique, sans sophistication à outrance. Au fond de cette épicerie fine, on accède à un autre espace dont Dominique Bouchet suit les travaux de près : une cuisine d'appartement spécialement aménagée selon ses plans. Très moderne, tout en bois sombre et plastique blanc avec, au centre, un comptoir tournant et huit tabourets pour autant d'invités. "Huit et pas un de plus, car pour apprécier le wabi il faut être au calme". Le chef y proposera bientôt des démonstrations/dégustations, des découvertes culinaires à la sauce Bouchet. Pas un restaurant, pas un cours de cuisine, un partage plutôt, "une communion entre le maître des lieux, les hôtes, et la nourriture". Avant même l'ouverture, alors que l'information est encore quasi confidentielle, il a déjà des réservations.

50% Français, 50% Japonais, 100% cuisinier

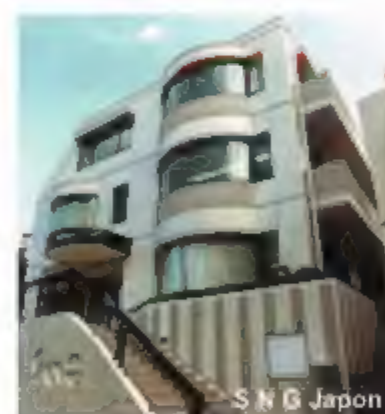
Mais Bouchet reste un cuistot français. Et le revendique ! 50% Français, 50% Japonais mais 100% cuisinier... Sur la carte de son restaurant, pas de fantaisies nippones. Ou si peu : une larme de soja dans ses sauces, un peu de saké pour faire mariner le foie gras ou accompagner des Saint-Jacques, pas plus. Notre chef aime le goût japonais, mais pas dans ses marmites : il raffole des nouilles soba (fines, de couleur brune, faites à partir de farines de sarrasin et de blé), craque pour "une tempura bien frite" (beignets de légumes ou crevettes) accompagnée d'un saké un peu poivré, et avale volontiers un shabu shabu quand vient l'hiver. En revanche, un mauvais souvenir le rend méfiant vis-à-vis des sushis.

Côté restaurants, Dominique Bouchet aime les japonais traditionnels comme Kinugawa ou Tampopo, que son épouse japonaise adore (on peut y dîner à l'ancienne, agenouillé sur des tatamis). Il mange nippon, vit nippon, mais tout en restant lui-même. Quelques jours après cet entretien le chef doit prendre l'avion. Destination ? Le Japon bien sûr : Tokyo, Kanazawa et Sapporo. Que ramènera-t-il de ce séjour ? "Rien. Tout ce que je ramène, c'est dans ma tête" répond-il un peu trop vite avant de se corriger : "Si : quelques paquets de soba quand même !".

Les adresses

de Dominique Bouchet à Paris :

- Dominique Bouchet & Wabi
Salon 11 rue Treillard, Paris 8^e
01 45 61 09 46
- Kinugawa
9 rue du Mont Thabor, Paris 1^{er}
01 42 60 65 07
4 rue St-Philippe du Roule, Paris 8^e
01 45 63 08 07
- Jipangue
96 rue de la Boétie, Paris 8^e
01 45 63 77 00
- Tampopo
66 rue Lauriston, Paris 16^e
01 47 27 74 52
- Aïda
1 rue Pierre Leroux, Paris 7^e
01 43 06 14 18



Le japonais au Japon ?

30 ans d'histoire,
une des meilleures écoles,
au cœur de Tokyo.

Stages courts et longs
Méthode innovatrice orale et écrite
Ecole annexe SNG France à Paris.

Contact : SNG France
77 bd Richard-Lenoir 75011 Paris
Tél./fax : 01 43 38 38 03
<http://www.sngfrance.fr>

Pourquoi les Japonaises ne vieillissent pas et ne grossissent pas ?

ENCORE UN LIVRE-RECETTE OBSÉDÉ PAR LA MINCEUR ET L'ANTI-ÂGE ? DÉJÀ TRADUIT EN DIX LANGUES, LE BEST-SELLER DE NAOMI MORIYAMA PROFITE DE LA VAGUE, MAIS VA PLUS LOIN. EN 200 PAGES, C'EST UN NOUVEAU RAPPORT À LA NOURRITURE QU'ELLE NOUS SERT. SANS VERSER DANS LE SUSHI NI LE MAKI.

P

par Tinka
Kemptner

artant du principe que les Japonaises portent généralement plutôt du 36 que du 44 et qu'en plus, elles affichent la plus grande longévité du globe, Naomi Moriyama, Nippo-américaine basée à New York, ne survend pas son sujet. Voici ses secrets avec, en prime, une recette de cuisine pour rester jeune jusqu'à 99 ans !

Les sept secrets des femmes japonaises

1 | Le plein de poisson, de soja, de riz, de légumes et de fruits

Les Japonaises consomment quatre fois plus de poisson que les autres femmes. Et qui dit poisson, dit oméga 3, ces acides gras aux puissantes vertus anti-âge. Tout est bon dans l'assiette des Nipponnes : le riz et ses propriétés anti-fringale, les légumes cuits à l'eau ou sautés dans un filet d'huile de colza, la soupe miso, excellent coupe-faim hypocalorique... Le tout arrosé de thé vert, antioxydant à souhait. Charcuteries et fromages ne sont, eux, que très rarement au menu. Guère étonnant qu'en moyenne, les Japonaises consomment seulement 26% de lipides, contre 44% aux Etats-Unis.

2 | Portions mini

Un chiffre suffit à lui seul pour expliquer le tour de taille enviable des Japonaises : 2761 calories par jour, contre 3654 en France ! Sans se priver, les habitants de l'archipel ont compris comment apprivoiser leur ventre : par de menues portions mises en scène sur une vaisselle délicate. Sans



oublier les règles de vie comme le *hara hachi bun me* (ne remplir le ventre qu'à 80%), et des conventions de table assez strictes pour empêcher les voraces de dévorer leur plat comme des hommes de Cro-Magnon... Quand la lenteur est une vertu, la ligne s'en ressent.

3 | Une cuisson qui préserve les micronutriments

Les Japonaises utilisent rarement un four et préfèrent une cuisson rapide, à feu moyen ou vif, à la vapeur, grillé, sauté, braisé ou poêlé. Tout bénéfice pour les légumes : *al dente*, ils gardent un maximum de vitamines, d'oligoéléments et de minéraux, indispensables pour lutter contre le vieillissement prématuré de la peau.

4 | Du riz à la place du pain

Bien sûr, sandwiches et hamburgers ne sont pas inconnus au pays du Soleil Levant. Ils séduisent même de plus en plus de jeunes. Mais la consommation de pain y est nettement plus faible qu'en Occident et le riz reste l'ingrédient principal d'un repas japonais. Pour le plus grand bien des Nipponnes : cette céréale rassasie

QUATRE QUESTIONS À NAOMI MORIYAMA

« Ce livre est à la fois une déclaration d'amour à la cuisine de ma mère et un signal d'alarme ! »



Se mettre à cuisiner japonais du jour au lendemain, est-ce possible pour une Française ?

Bien sûr ! En Occident, la cuisine japonaise est synonyme de sushis et de plats ultra raffinés. Mais peu connaissent notre « popote maison », à la fois délicieuse et très variée. Le livre parle de cette cuisine là. Je l'ai écrit pour ceux qui ne connaissent rien à la cuisine japonaise et pour ceux qui ne

connaissent rien en cuisine tout court. C'est aussi une déclaration d'amour à la cuisine de ma mère

Par où commencer ?

Nul besoin d'investir dans des ustensiles compliqués. Il s'agit juste de glaner quelques idées dans le livre et de les adapter à sa vie. Par exemple : manger plus de maquereau, de sardines ou de hareng, tous riches en oméga 3 ; privilégier les fruits et les légumes frais ; manger moins de plats industriels ; remplacer le beurre par l'huile de colza ; boire du thé vert sans sucre...

mieux que le pain, avec moins de calories.

5 | Un petit déjeuner impérial

Chaque matin, aux quatre coins de l'empire, des millions de Japonaises préparent un petit déjeuner lesté de bonnes graisses, de protéines, de sucres lents et de micronutriments, à ravir les nutritionnistes : thé vert, bol de riz cuit à la vapeur, soupe miso avec du tofu et de la ciboule, feuilles d'algues de nori, un bout d'omelette, un peu de saumon grillé... Rien de mieux pour commencer la journée léger et déborder d'énergie !

6 | Desserts à doses homéopathiques

Qu'est-ce qui ravit l'œil, contient peu de graisses et, en prime, est riche en fibres ? Les *wagashi* ! Ces mignardises 100% nipponnes (voir notre dossier p. 12) n'ont rien d'un dessert à l'occidentale. Par leur taille, leurs ingrédients (pâte de haricot rouge, riz, patates douces, châtaigne...) et par leur mode de consommation (jamais en fin de repas). Pas étonnant que la consommation de sucreries des Japonaises atteigne péniblement 25% de celle d'une Américaine.

7 | Une relation différente à la nourriture

Ayant un rapport plus sain à la nourriture, les Japonaises seraient moins focalisées sur la minceur. Selon une étude réalisée par des chercheurs britanniques, les Nipponnes font tout autant attention à leur ligne, mais elles sont moins prêtes que les Américaines à se priver de leurs plats favoris. Il faut dire que les plats favoris des Japonaises n'ont rien de grand-chose à voir avec ceux des Américaines ! ■

Est-il vrai que votre livre a changé la vie de certains de vos proches ?

Mon mari et co-auteur Billy a perdu presque 20 kilos depuis qu'il s'est mis à manger japonais. Mais comme il le dit lui-même, il ne mange pas japonais parce que c'est sain ou diététique mais parce ça lui donne la pêche.

Le livre est ponctué de vos souvenirs d'enfant. Depuis, les habitudes alimentaires ont quelque peu changé au Japon...

C'est sûr, depuis les années 1960 il y a eu des changements. À l'époque, on prenait le temps de cuisiner, les plats préparés étaient denrée rare. Aujourd'hui, le fast-food fait des ravages au Japon, et l'obésité gagne du terrain, surtout chez les enfants et les hommes autour de la quarantaine. En même temps, on assiste aussi à une augmentation des cas d'anorexie chez les jeunes femmes. Le Japon se trouve à un carrefour : soit il prend la route du fast-food (des portions plus grandes, plus de glucides, moins d'exercice physique) soit il s'accroche à ses racines et continue de tenir son rang de nation la plus saine au monde. En ce sens, mon livre est aussi un signal d'alarme !

Epinards aux copeaux de bonite

Voici une recette simple tirée du livre, pour se mettre à la cuisine japonaise familiale dès aujourd'hui.

■ 1 livre d'épinards

■ 2 c. à soupe de dashi (bouillon japonais)

■ 1,5 c. à café de sauce soja

■ 1 c. à café de vinaigre de riz

■ une pincée de sucre en poudre et une de copeaux fins de bonite

Mettez les épinards dans un saladier rempli d'eau et nettoyez bien les feuilles, en veillant à ne pas séparer les bottes (les feuilles doivent rester réunies entre elles par leurs tiges). Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites blanchir les épinards 30 secondes à feu moyen à vif, puis passez sous le robinet d'eau froide. Pressez délicatement les feuilles pour enlever l'excès d'eau. Dans un bol, mélangez le dashi, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre jusqu'à dissolution complète du sucre.

Découpez les feuilles et les tiges d'épinards en tronçons de 2 à 3 cm et pressez à nouveau pour enlever le surplus d'eau. Pour servir, disposez les tronçons debout dans un saladier de taille moyenne. Versez par-dessus la sauce vinaigrée et saupoudrez de copeaux de bonite.

Les wagashi

Des poèmes qui fondent

Avez-vous déjà goûté des pâtisseries qui ressemblent à un éventail transparent ou à un petit lapin blanc ? Qui plus est, à base de haricots rouges (azuki), de potiron, de patates douces..., Sans parler des noms : "Horizons vaporeux de cerisiers en fleurs", "Murmures argentés des vagues"... Nourris de symboles et pétris d'histoire les wagashi ou gâteaux japonais sont avant tout liés à la cérémonie du thé. D'abord offrandes aux dieux, puis aux ancêtres, ils sont devenus un cadeau très raffiné

Par Dorothée **de Boissés**
et Tinka **Kemptner**

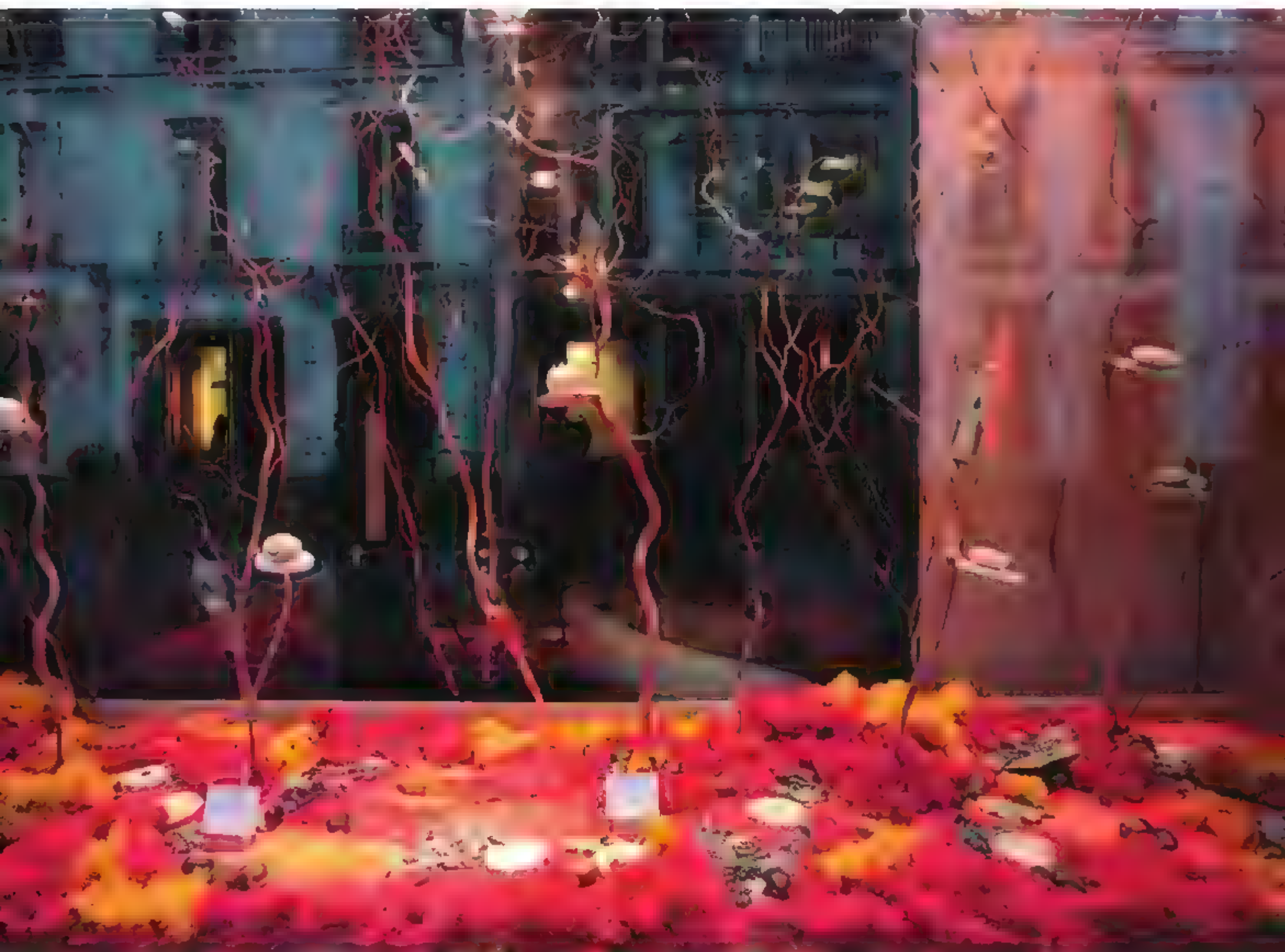
Les Wagashi furent introduits avec le bouddhisme au Japon. Au 6^e siècle, les *dango* et les *mochi*, gâteaux de riz tout ronds à transparence laiteuse, arrivent au Japon avec les premières vagues de moines coréens et sont offerts aux autels de Bouddha. Ce n'est qu'à partir du 9^e siècle qu'apparaissent, sur les tables des grands princes de Heian (Kyôto) les premiers desserts *tsukuri-kudamono*. Il s'agissait d'un luxe inouï à une époque où le riz était la denrée la plus précieuse.

La Cour de Heian rythmait son quotidien de rituels poétiques, emplis d'*aware*, la mélancolie devant la fragilité de toute chose. Certains d'entre eux comme le *hanami* (admirer les fleurs de cerisiers), le *tsukimi* (admirer la lune et penser à ceux dont on est séparés), ou le *momiji-gari* (admirer les érables pourpres) sont toujours chers au cœur des Japonais. Les wagashi, avec leurs couleurs évoquant les saisons, les émeuvent tout autant. En les dégustant, ils entendent le vent frémir, la feuille d'érable glisser sur l'eau, se remémorent les ■■

photos Guja Besana

dans la bouche

*La vitrine de Toraya
à Paris, pour la
collection d'hiver*



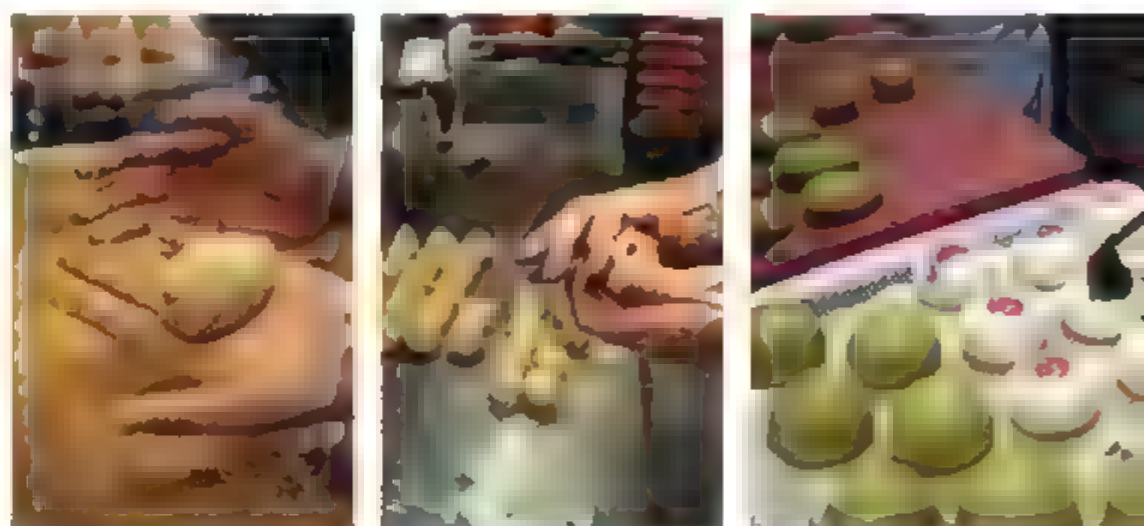
- perles de rosée ou les lucioles phosphorescentes d'une nuit d'été !

Les symboliques chinoise et japonaise continuent d'inspirer aux wagashi mille et une formes de gâteaux de bon augure, les *medetasa*. En Chine, on jouait sur les homophones pour se protéger des esprits malfaisants. La Caille, *an-chun*, est devenu symbole de paix uniquement parce que le mot contient la syllabe *an* qui signifie paix. Le Japon a fait de même. Ainsi, la daurade, *taï*, est-elle devenue symbole de bon augure car *taï* est la dernière syllabe du mot *omedetaï*, qui signifie heureux événement. L'iris, *shobu*, est devenu symbole de vaillance guerrière parce qu'il est homophone du mot *shobu*, qui signifie gagner, etc. Le pin, souvent représenté dans l'univers des wagashi, incarne la sagesse et l'endurance car ses racines s'accrochent à même la roche et il ne perd pas ses aiguilles. Le bambou dont les tiges sont incassables incarne quant à lui la droiture et la loyauté.

Rituel zen

En 1191, le moine Eisai, revenu de Chine, diffuse le bouddhisme ch'an (zen en japonais), et le thé fouetté matcha. Dans les temples zen, les

moines remplacent peu à peu la viande par le *yôkan* (littéralement, soupe de mouton) qui est en fait une pâte de hancots rouges. Ce sera désormais la base de toute la pâtisserie nipponne, notamment dans les cérémonies du thé qui, au 16^e siècle, se déroulent toujours de la même manière : promenade initiatique dans le jardin de thé (*rôji*), repas raffiné (*kaiseki*), bol de thé *matcha* fort, *koicha*, dessert *omo-gashi*, intermède au jardin de thé, puis confection sucrée *chaseki-gashi*, avant le bol de thé matcha léger *usu-cha*. A partir du 17^e siècle, sous le sévère shôgunat des Tokugawa à Edo (Tôkyô), les wagashi prennent le statut de précieux cadeaux. Encore aujourd'hui, le paquet doit être d'appa-



Chez Toraya, chaque gâteau est fait à la main
Ci-dessous, une gelée à l'orange

Comment c'est fait ?

Les wagashi (gâteaux japonais) peuvent être gélifiés (*yôkan*), secs (*higashi*), cuits à la vapeur (*manjû*) ou cuits au four (*yakugashi*, *monaka*). Les ingrédients de base des wagashi sont le sucre de canne wasambontô, les hancots (azuki rouges ou blancs), la farine de riz ou de blé, le soja et l'igname yamaimo. Il existe également des desserts gélifiés d'été à base de *kanten* (agar agar) ou de *kuzuko* (fécule d'arrow-root). Autres ingrédients : l'armoise, la cannelle, la châtaigne, le cédrat (*yuzu*), le gingembre, les graines de pavot, de sésame ou de soja pilées (*kinako*), les œufs et le thé vert matcha en poudre.



5 bonnes raisons de manger des wagashi

Bien moins grasses que nos Paris-Brest et autres religieuses, les pâtisseries japonaises ne sont pas un simple plaisir minceur. A la fois esthétiques et poétiques, elles se dégustent autant avec l'esprit qu'avec le palais.

1 C'est bon pour la ligne

En moyenne, un wagashi apporte 150 à 250 calories. « C'est bien plus diététique que les gâteaux occidentaux. Il n'y a pas de gras, peu de fibres et de protéines, grâce à l'azuki ! », s'extasie Keiko Sumino-Leblanc, journaliste gastronomique, mariée à un Français, qui, après des débuts dubitatifs, s'est laissé tenter par l'aventure. Mieux « Aujourd'hui il adore ! ». Certes, la concentration en sucre pourrait faire tiquer les nutritionnistes. Mais les Japonais savent se limiter à un seul wagashi (jamais en fin de repas, et toujours associé à une tasse de thé vert)

2 C'est tendance

Depuis quelques années, les wagashi sortent du rayon tradition. Épurés et stylisés, ils sont pile dans l'air du temps 100% naturels, ils s'inscrivent aussi à merveille dans la mouvance Slow Food. Chez Toraya, fournisseur officiel de la maison impériale on l'a compris : c'est le moment de miser sur une extension de la marque pour capter une clientèle urbaine branchée, nourrie aux références occidentales. Sa nouvelle enseigne Toraya Café est à mille lieues de ses salons de thé par luxe, à Paris et au Japon. Son slogan « La tradition est une innovation continue ». Dans la pratique, ça donne des pâtes à tartiner aux azuki, des cakes aux azuki et au

chocolat, des fondants au chocolat aux azuki... « En mélangeant l'an, la purée d'azuki, et le chocolat, nous avons découvert le potentiel infini des haricots rouges », peut-on lire sur le site web de Toraya Café. Miam...

3 C'est poétique

Les wagashi ont inspiré les plus grands écrivains : Natsume Soseki parle de la surface trouble du yōkan (pâte d'azuki gélifiée) comme d'une arde à la méditation : « Semi-translucide tel le jade, il attrape les rayons du soleil pour garder au fond de lui la lueur tremblante du rêve ». On l'a compris : tantôt moelleux, tantôt secs, tantôt gélifiés, les wagashi se mangent avec les cinq sens. Mais ce sont les yeux qui se régaleront souvent le plus. Imaginez une pâtisserie qui s'inspire d'un lac cristallin ou batifole un poisson rouge à l'ombre d'une feuille d'érable... Trop beau pour être mangé ?

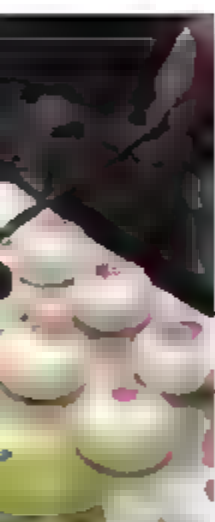
4 C'est authentiquement japonais

Les wagashi sont indissociables de la cérémonie du thé et donc essentiels à la compréhension de la culture japonaise. Ce ne sont nullement des desserts dans le sens occidental du terme. Les plus élaborés s'offrent pour les grandes occasions, comme ici les fleurs ou une

bouteille de vin. Mais il existe aussi des wagashi de tous les jours, de confection plus simple, qu'on achète pour la famille. Ils s'appellent *doriyaki*, *yokan an pan*... Notre spécialiste, Keiko Sumino-Leblanc, les trouve chez Kioko à Paris. « Pour la Fête des enfants le 5 mai, j'aidais ma mère à pétrir la pâte, à rouler des petites boules de *anko*. », se souvient-elle. Malheureusement, aujourd'hui de moins en moins de Japonais trouvent le temps de le faire. »

5 C'est bon pour le moral

« Dans la tradition Japonaise, le changement de saison est considéré comme une période propice à la mélancolie et aux mauvais esprits, explique Kumakura Isao, professeur d'histoire et de culture japonaise au Musée national d'ethnologie d'Osaka. Et comme, historiquement, on a attribué au sucre des vertus thérapeutiques les wagashi sont devenus un moyen d'adoucir le passage entre les saisons. » Mais déguster un wagashi est aussi prétexte à savourer l'instant tout en douceur, en sirotant un thé matcha. Au sortir de l'hiver, ils esquissent la promesse d'un printemps proche avec des formes empruntées aux bourgeons au zénith de l'été, ils font miroiter la rosée fraîche... On aurait tort de se hâter, devant un wagashi !





Design imaginatif et packaging soigné, deux clés de la réussite de Minamoto-Kitchoan

■ ■ ■ rence modeste, avec des décors différents à l'intérieur et à l'extérieur, et le cadeau doit être positionné en biais. Offerts en cornet, en boîte laquée, en lattes de bambou, en boîte en papier ou dans un foulard en soie (*furoshiki*) artistiquement noué, et accessoirisés du rituel cornet *noshi* porte-bonheur, soit estampillé, soit en papier plié. Avec un nœud à deux couleurs propices : rouge (chasse les mauvais esprits) et blanc (symbole de pureté). Certains puristes prétendent même qu'il ne faut pas fermer le paquet par un nœud car cela obligerait alors le récipiendaire à défaire les liens de l'amitié.

Aux jeunes mariés, l'on offre des wagashi-coquillages (souhait d'harmonie conjugale) dans un gabion tressé : ils rappellent les jeux de coquillages peints qu'il fallait assembler par paires, à l'époque de Heian.

Emballages sacrés

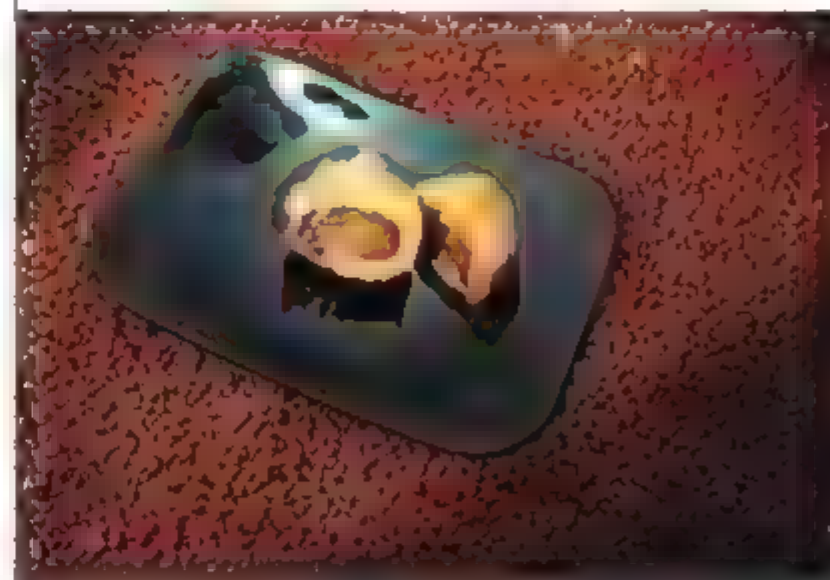
Autrefois, les Japonais voyageaient en emportant des vivres emballés dans des feuilles de chêne, connus pour leurs vertus antiseptiques. En fait, en agissant ainsi, ils s'imprégnaient incidemment de la force vive de l'Esprit (*sei*) qui habite le chêne ! A l'ère Heian, l'on offrait le *tsubakimochi*, une douceur glissée entre deux feuilles de camélia, pour s'imprégner de la vaillance de cet arbuste qui fleurit en plein hiver. De nos jours, l'on offre, à la fête des petites filles, le 3 mars, des *hishimochi* (en forme abstraite de feuilles biseautées de macé), pour éloigner toute influence funeste. A la fête des petits garçons, le 5 mai, on offre le *kashiwamochi* (à feuilles de chêne) et le *chimaki* (à feuilles de bambou) symboles de longévité et de vaillance et en avril, le best-seller des gâteaux au Japon est le *sakuramochi* (enrobé d'une feuille de cerisier), hommage à l'audacieux cerisier qui fleurit dans le froid.

Quant aux *kagami mochi*, offerts au Nouvel an, ils rappellent, aujourd'hui encore, l'antique croyance shintô selon laquelle les miroirs (*kagami*) sacrés conservaient, capturée, l'aura divine de la Lune ■

Où manger des wagashi à Paris?

Toraya

Pionnière en France, cette pâtisserie-salon de thé offre aux Parisiens depuis 1980 ce que le Japon fait de mieux en matière de wagashi. Quitte à verser dans le cliché, ses créations sont des poèmes, tant par leur aspect que par leur goût. Réputé au Japon surtout pour ses *yôkan*, le fournisseur officiel de la cour impériale est connu à Paris surtout pour ses gâteaux frais, à consommer le jour même. Des créations qui changent au gré des saisons, avec pour principale source d'inspiration la nature. Tous les matins, une équipe de trois pâtisseries transforme des ingrédients arrivés du Japon en bouchées de saison oniriques. Tous des potiers, ils forment entre leurs mains, feuilles, fruits de kaki, petits lapins blancs... « Tout est dans la gestuelle, dans le coup de main, explique le pâtissier Sadaharu Aoki, qui fournit la maison en macarons. Alors qu'en France on coupe des



Des pâtisseries-poèmes moulées à la main comme des sushis

angles droits avec des couteaux, les wagashi eux, se moulent dans le paume de la main comme les sushi. Ça semble simple mais c'est extrêmement difficile si on veut que chaque wagashi ait la même forme »

10, rue Saint-Florentin, 75001.

Tél. 01 42 60 13 00

Métro : Concorde ou Madeleine.

TAKAOKAYA

Nori

cultivateur
et fabricant depuis
1890

●

**Thé vert de
Shizuoka**

ISO 14001
Restauration & détail

 **TAKAOKAYA**

Tél - Fax :
01 30 90 80 64

le maître franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX



Sadaharu Aoki, l'esthète du
chou à la crème dans sa
boutique parisienne

Minamoto Kitchoan

Depuis 2003, Toraya a un concurrent de taille dans la capitale. Avec 200 points de vente au Japon, cette chaîne de wagashi a tout du mastodonte. Un empire dont le magasin place de la Madeleine ne laisse rien présager : quelques mètres carrés tout en longueur, sur lesquels les wagashi s'exposent tels des d'amants - venus du Japon. Cette précision est importante : contrairement à Toraya, qui fabrique la plupart de ses pâtisseries à Paris le jour même, Minamoto Kitchoan propose des produits longue durée arrivés par avion. Le packaging soigné, le design imaginatif et les noms poétiques valent aussi largement le détour. Spécialité maison : une gelée de pêche absolument exquise.

17, place de la Madeleine, 75001

Tél. 01 40 06 91 28

Kilali

« Etincelle de lumière » en japonais, Kilali fait pourtant dans la pénombre. Ce salon de thé-galerie entre Odéon et Saint-Sulpice dresse un décor tout en bois sombre, lumières tamisées et voilages mordorés. Une atmosphère ouatée qui incite au chuchotement. En état de semi-méditation, on découvre la texture dense et onctueuse du *kazamidori* - fort, très fort en goût. « Il contient du matcha archi concentré, histoire qu'on puisse vraiment sentir le goût du thé vert, explique la patronne, Chansa Pak. C'est toujours un peu surprenant la première fois... » Hormis les actrices germanoprates et les amateurs de thé, on y croise aussi de nombreux Japonais. « On voulait proposer quelque chose de différent de Toraya, un endroit plus familial, plus près de la vie quotidienne », nous confie Chansa Pak, qui sert aussi une « popote maison » à mille lieues des sushi bars de la capitale.

3/5 rue des 4 vents, Paris 6e. Tél. 01 43 25 65 64. Ouvert du mardi au samedi de 12h à 22h, le dimanche de 13h à 21h. Thés, salon de thé.

Sadaharu Aoki

Ce séducteur en tablier blanc pratique l'art du carambolage : technique française et ingrédients nippons se rencontrent ici pour des créations esthétisantes à l'excès, avec comme fil conducteur le thé vert matcha, le yuzu, le sesame noir et l'azuki. Ses best-sellers : l'opéra, l'éclair et le mille-feuille, tous au thé vert. « Les wagashi en soi ne m'intéressent pas, lance-t-il du fond de sa cuisine-labo. Ce qui me passionne, ce sont les ingrédients ». Pour comprendre les subtilités des azukis, ce trentenaire va jusqu'à faire un stage chez un des meilleurs cuisiniers traditionnels au Japon : « C'est comme les pommes dans la tarte Tatin : si elles sont trop cuites, elles n'ont plus d'arôme. Toute la difficulté consiste à trouver la cuisson parfaite, qui préserve à la fois la texture et le goût. »

Aujourd'hui, il utilise l'azuki comme d'autres la pâte d'amande. Autre casse-tête : trouver le bon ratio crème pâtissière/thé vert : « Si on ne vise pas juste, ça sent vite les algues ! »

Au Japon, « Sada » vend jusqu'à 1000 mille-feuilles par jour, écoule 3000 bûches à Noël et signe des autographes à tout va. « Les Japonais adorent le "made in France" : tous mes ingrédients sont importés de France, mais je fabrique sur place. »

Bien que son rayonnement parisien soit plus confidentiel, son fan-club manie les superlatifs. Le rédacteur en chef du magazine culinaire *Régal* ne le surnomme-t-il pas « l'esthète du chou à la crème », jouant son sens du détail japonais. « Chaque ingrédient est dosé au gramme près, chaque cuisson est minutée à la nanoseconde. »

56, Bd Port Royal, 75005 Paris. Tél. : 01 45 35 36 80 et 35, Rue de Vaugirard, 75006 Paris. Tél. : 01 45 44 48 90

Mais aussi : Au Lafayette Gourmet et aux Galeries Lafayette Maison.

Chajin

La spécialité ici, c'est le thé vert. Mais qui dit thé vert, dit wagashi. « C'est le contraste entre l'amertume et le sucre qui est intéressant. Les wagashi apportent de la poésie à l'austère cérémonie du thé », explique Caroline Negar, la propriétaire américaine de ce petit magasin ouvert en 2001 dans le quartier de la Madeleine. C'est son mari français qui confectionne une partie des wagashi (d'autres sont importés du Japon). « Il y a quelques années, il a trouvé des moules en bois très rares chez un antiquaire japonais. Ça lui a donné l'idée de fabriquer ses *wasanbon* lui-même. » Malheureusement, on pourra y goûter seulement sur commande (Wasabi n'a pas eu l'occasion de les tester).

24, rue Pasquier, 75008. Tél. 01 53 30 05 24

Métro : Madeleine, Saint-Augustin, Havre-Caumartin. Salon de thé. Cérémonies du thé organisées régulièrement.

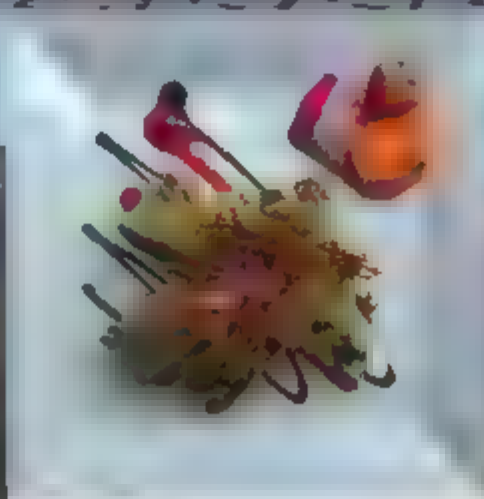
Columba

Niché entre les étals de fromagers et de bouchers du marché Saint-Germain, Colomba est une bouffée d'air nippon. Au Japon, cette enseigne est une chaîne de pâtisseries grand public, mais à Paris, elle fait figure d'ovni, surtout dans cet environnement. Dans la vitrine se serrent une dizaine de pâtisseries différentes par jour, certaines faites sur place, d'autres venues du Pays du Soleil levant. Pas de wagashi traditionnels ici mais des créations revisitées. « Les clients parisiens adorent surtout nos wagashi cuits à l'étouffé, fourrés à la crème pâtissière et au haricot rouge », raconte la vendeuse aux cheveux décolorés. De la crème pâtissière avec de l'azuki ? Ce mélange ne surprend plus les Japonais, habitués à ces chefs qui naviguent sans complexe entre pâtisserie française et japonaise. Blanc manger au sesame noir, glace au thé vert, crème caramel aux haricots rouges, etc... fraisières.

4-6 rue Lobineau, Paris 6e. Tél. 01 44 07 56 08. Ouv. du mar. au sam. de 8h à 13h et de 16h à 20h, le dimanche de 8h à 13h.



*Sous la Grand Place
trois plats servis chez
Ok, dont à droite les
fameux sushis frites
au fore gras*



Week-end nippon à Bruxelles

« BRUXELLES ATTENDS-MOI, J'ARRIVE », PRÉVENAIT LE CHANTEUR DICK ANNEGARN EN 1974. UN PEU PLUS DE TRENTE ANS PLUS TARD, LA CAPITALE BELGE N'A RIEN PERDU DE SON ATTRAIT AJOUTANT À SES ATOUTS DÉJÀ FORT NOMBREUX UN CHOIX RESPECTABLE DE (BONS) RESTAURANTS JAPONAIS

A

Par Patrick
Manasson

moins d'une heure trente en Thalys, de « Paris-Névrose », « Mademoiselle Bruxelles » s'est mise à l'heure nipponne dès 1905 avec l'inauguration d'une « Tour japonaise » dans la commune de Laeken, au nord de la ville. Construite pour l'exposition universelle de Paris de 1900, cette pagode, a été rachetée par Léopold II afin d'y exposer les collections royales de porcelaines en provenance de l'Empire du Soleil Levant. On peut y admirer, aujourd'hui encore, de magnifiques « cloisonnés » ainsi qu'une époustouflante série de vitraux représentant des batailles de samourais ou des scènes de geishas.

Depuis mars 2006, un nouveau musée d'art japonais est venu s'ajouter à la pagode et au « Pavillon chinois » formant un ensemble intitulé « Les musées d'Extrême-orient ». Ce bâtiment de brique présente alternativement les quelque 12 000 œuvres d'art nippon appartenant à la couronne de Belgique : estampes, armures de samourais, kimonos anciens ainsi qu'une impressionnante collection de *tsuba* et de *netsuke*.

Pour satisfaire les fonctionnaires nippons résidant à Bruxelles (de plus en plus nombreux depuis que la capitale belge est devenue celle de l'Europe) une bonne trentaine de restaurants et sushi bars se font concurrence. Ouvert voici près de trente ans à deux pas de la Place de Brouckère, le Samourai est le plus ancien d'entre eux. Sur trois petites salles superpo-

sées, dans un décor assez neutre, il propose une cuisine classique (sushis, tempuras, nabés...) enrichie cependant de quelques spécialités intéressantes comme le *kamo-suki*, un succulent *sukiyaki* de canard, ou le fondant « foie gras poêlé à la sauce *teri yaki* ». Nous avons aussi apprécié le dessert du jour : une boule de vanille arrosée de purée de marron chaude au cognac ! Autre grand classique nippo-bruxellois : le Tagawa où se retrouve le gratin de la communauté japonaise de Belgique, ambassadeur en tête. Le président Chirac y a, dit-on, ses habitudes lorsqu'il vient assister aux sommets eu-



La Tour japonaise
une pagode qui fut
construite pour
l'Expo universelle
de Paris en 1900

Bonnes adresses

Le Samouraï,
28 rue Fossé aux
Loups.
Tél. : 02 217 56 39



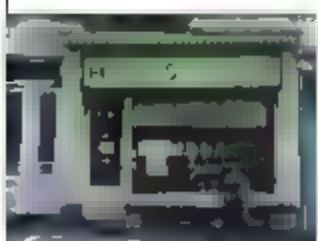
Tagawa,
279 av Louise
Tél. : 02 640 50 95



Yamayu Santatsu,
141 Chaussée
d'Ixelles.
Tél. : 02 513 53 12



Hama Shin
272 Chaussée
d'Ixelles.
Tél. : 02 640 56 82



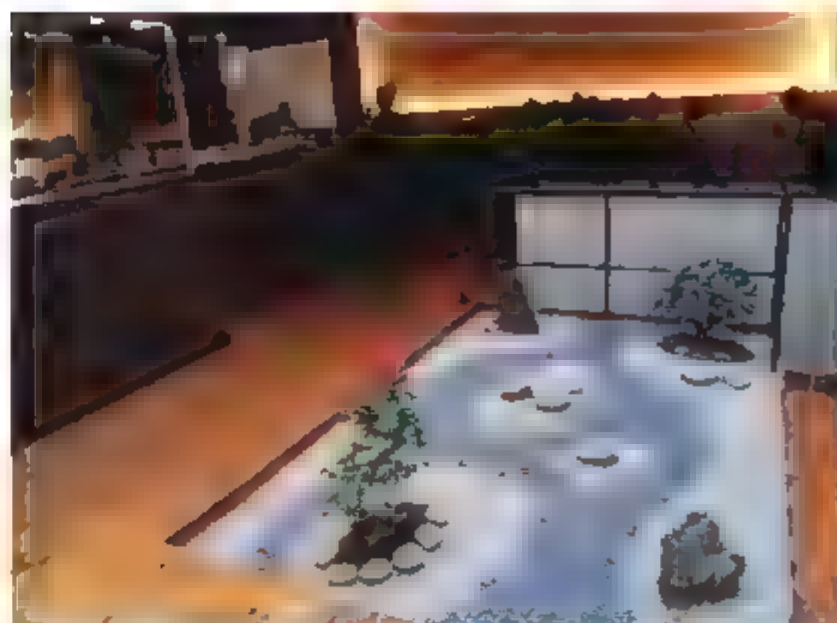
■ ■ ■ ropéens Le décor, ultra dépouillé -bois blanc, quelques paravents pour séparer les tables- est parfait pour apprécier en silence une cuisine de haute tenue : poisson irréprochable et *suki-yaki* de bœuf préparé dans les règles de l'art par une hôtesse en kimono. Le « menu de saison » à 90 € (Tagawa est de loin le plus cher des Japonais de Bruxelles !) comprend une dizaine de plats dont, lors de notre passage, un divin sashimi de homard aux trois sauces (truffe, sésame et gingembre). Mention spéciale pour l'original Tiramisu au thé vert, vedette des desserts du Tagawa.

Le cri du tanuki le soir au fond...

En dehors de ces deux incontournables, Bruxelles abrite quelques bonnes petites adresses qui nous ont été chaudement recommandées par Isamu Kanto, le directeur de Japan P.I. Travel, spécialiste des voyages au Japon depuis plus de vingt ans. C'est le cas de Yamayu Santatsu et de Hama Shin, tous deux situés dans la même rue d'Ixelles et appartenant au même propriétaire, M. Aoki. Si aucune attention particulière n'est accordée au décor (qui fait franchement cantine) ni à l'accueil, limite désagréable, c'est que tous les efforts sont concentrés sur la qualité de la cuisine et la fraîcheur des ingrédients. Spécialisés l'un et l'autre dans les sushis, ces deux établissements remportent haut la main la palme du poisson le plus frais de Bruxelles. Les assortiments de sushis (22 € chez Hama Shin, 25 chez Yamayu) -incroyablement copieux et variés- attirent une clientèle d'habitues, aussi bien belges que japonais, apparemment indifférents à la tyrannie bougonne des serveurs. Les entrées authentiquement japonaises comme le *chawan mushi*, l'*agedashi dofu* ou le *yamakake* (igname râpé + œuf cru) sont une autre raison de ne pas snober ces deux adresses.

Si souhaitez pousser plus avant encore votre exploration des ressources nipponnes à Bruxelles, nous vous conseillons de visiter le site d'un amateur éclairé, Hugues De Pra (<http://www.cuisinejaponaise.be>) qui a essayé et commenté sans en oublier aucun, les japonais de la ville. Un autre site, <http://www.ponpokopon.net>, note ces mêmes restaurants et

Déco zen chez Oki avec un jardin de pierres
au centre du restaurant



Oki, un nouveau grand !

Il a travaillé chez les meilleurs : Michel Pasquest (une étoile au Miche in), le Manoir de Paris et l'Amphycles de Philippe Groult (deux étoiles l'un et l'autre) avant d'ouvrir son propre restaurant en 2004

Hanuko Oki pratique une cuisine « fusion » franco-japonaise qu'il sert dans un cadre très « zen » avec un original jardin de pierres en plein milieu du restaurant. Si l'on a la chance d'être placé dans la salle du fond, on peut le voir, tout de noir vêtu, s'agiter derrière sa cage de verre grillant quelques languettes de foie gras ou d'anguille caramélisée pour coiffer ses « sushis tièdes » ou encore plaçant délicatement, à l'intérieur d'une algue nori, un carpaccio de saumon à l'huile de sésame et aux copeaux de parmesan... A partir d'une base classiquement française, Oki a japonisé presque tous ses plats à l'aide d'ingrédients comme le soja, le yuzu, le wasabi ou encore le miso. Son « entrecôte de charolais minute au miel d'acacia façon japonaise » a littéralement fondu dans notre bouche et son « blanc de turbotin saikyo miso braisé aux witloofs (endives) et marbré de balsamique glace » a disparu de l'assiette de notre invitée en un temps record... Si vous ne savez que choisir, n'hésitez pas à prendre la formule surprise « trois services » à 30 euros d'un excellent rapport qualité/prix. Vous aurez toujours la possibilité de choisir le dessert : un moussable nougat glacé au thé vert

Chez Oki, 62 rue Lesbroussart, Tél. : 02 644 45 76.
www.chez-ok.com

propose même, pour chaque établissement, plusieurs commentaires avec photos et détails du menu. Vous trouverez en outre, sur ce dernier site, des rubriques consacrées au manga, à la musique et même à la culture japonaise traditionnelle. Au fait, que signifie « Ponpokopon » ? C'est, tout simplement, nous expliquent les concepteurs du site, le cri du tanuki, une sorte de blaireau nippon qu'on trouve, la panse bien rebondie, à l'entrée des restaurants au Japon. A moins qu'il ne s'agisse d'une blague belge ! ■

● KIOKO

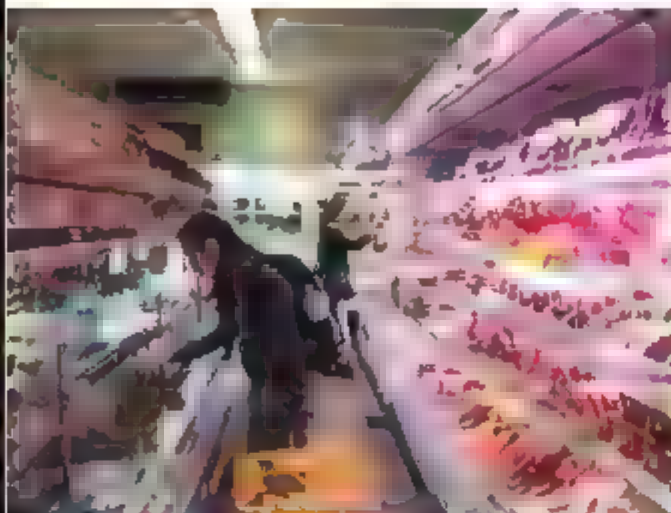
LE GOÛT DU JAPON

京子

CHEZ VOUS

PLUS DE 3000 ARTICLES SUR DEUX ÉTAGES POUR CUISINER JAPONAIS

Thés, sushis, soupes...
... ainsi qu'un large choix de vaisselle japonaise



Magasin .
46 RUE DES PETITS CHAMPS - 75002 PARIS
Tél. : 01 42 61 33 65 - Fax : 01 40 15 91 00



Pour les professionnels .
37-39 RUE LÉON GEFROY - 94400 VITRY/SEINE
Tél. : 01 45 21 46 99 - Fax : 01 45 21 16 44



Savourez la légende

BIERE KIRIN

一番搾り

Escale à Shimoda

LES PARISIENS ONT LA NORMANDIE, LES TOKYOÏTES, EUX, PASSENT LEURS WEEK-END DANS LA PÉNINSULE D'IZU, À UNE HEURE DE LA CAPITALE. WASABI VOUS PROPOSE UNE ESCAPADE À SHIMODA OÙ, EN 1854, ONT DÉBARQUÉ LES FAMEUX "BATEAUX NOIRS" DU COMMODORE PERRY...

Par Patrick
Manasson

Il n'est pas nécessaire d'aller très loin, lorsqu'on habite Tokyo (ou qu'on y est en visite) pour trouver la nature et l'air pur. Formée par d'anciennes coulées de lave du mont Fuji, la péninsule d'Izu, au sud de la capitale, offre un cadre idéal pour une escapade tounstique mais aussi gastronomique. À partir d'Atami, le Deauville des Tokyoïtes, la côte est d'Izu aux paysages déchiquetés est constituée d'une succession de petits ports de plus en plus charmants au fur et à mesure qu'on va vers le sud. Cela vaut donc la peine de descendre jusqu'à Shimoda, un très joli port de pêche mais surtout un lieu chargé d'histoire. C'est là, en effet, que



La baie de Shimoda et en vignettes, un portrait de Perry par un artiste japonais de l'époque et la Perry Road

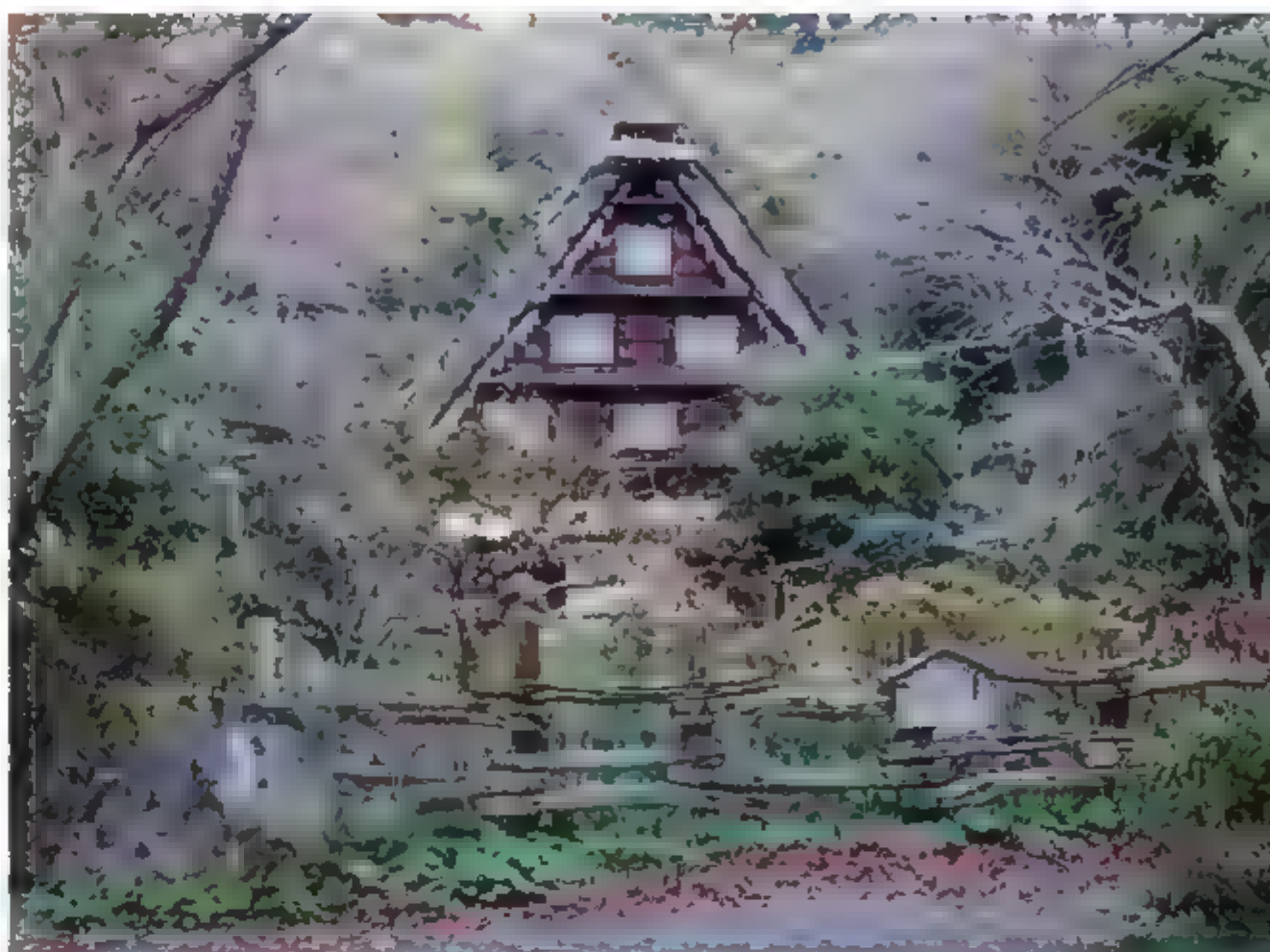
les « kurofune », les « bateaux noirs » du Commodore Mathew Perry ont accosté pour la première fois en 1854, forçant le dernier Shogun Tokugawa à ouvrir le pays au commerce international et à mettre ainsi un terme à près de trois siècles d'isolement volontaire.

Pas rancuniers, les habitants de Shimoda ont non seulement élevé une statue à l'envahisseur mais ils lui ont même consacré un musée, juste à côté du temple Ryosen-ji, où sont exposés les premiers traités de coopération imposés par les Etats-Unis ainsi que des dizaines d'estampes représentant les barbares du sud (*nanban*), comme on appelait alors tout étranger.

Mais la partie la plus émouvante du musée est sans conteste celle consacrée à la pauvre Okichi qui fut contrainte, à la demande du gouvernement japonais, de rompre avec son fiancé pour « servir » le premier consul américain, Townsend Harris. Leur liaison dura jusqu'à ce que Harris fut rappelé à Tokyo d'abord puis aux Etats-Unis où il rentra sans se préoccuper du sort d'Okichi dont il avait toujours pensé qu'elle n'était qu'une « geisha » mise à sa disposition par des hôtes particulièrement soucieux de son confort. Okichi fut dès lors traitée en pestiférée et se mit à boire pour oublier. Un jour de chance, pourtant, elle tomba par hasard sur son ex-fiancé qui, contre toute attente, accepta de se marier avec elle. Mais leur union ne dura pas car Okichi était entre temps devenue alcoolique et elle se retrouva à nouveau seule. Elle tenta alors d'ouvrir un restaurant (dont la façade a été conservée) mais l'affaire, là encore, péchait et Okichi, à bout de forces, finit par se suicider en se jetant dans la rivière... Les différentes étapes de sa triste vie (qui, comme tous les destins tragiques, passionne les Japonais) sont reproduites en estampes dans le musée. Elles ont également fait l'objet de très nombreux films dont le fameux *Tojin Okichi* (*Okichi l'étrangère*) de Mizoguchi réalisé en 1930.

Une fois la visite du musée achevée, on emprunte la Perry Road (encore un hommage !) qui longe un adorable petit canal avant de rejoindre la baie où ont accosté les navires américains.

Avant de revenir vers le centre ville, on n'hésitera pas à faire un petit détour pour admirer l'une des



Une gassho-zukuri, une maison du sud de Honshu

plus belles « gassho-zukuri » qu'on puisse voir au Japon. L'expression gassho zukuri désigne la position des mains en prière, allusion à la forme du toit de ces maisons traditionnelles qu'on ne trouve, en principe qu'à Shirakawago, à plus de 300 kilomètres de là. S'il en existe un exemplaire à Shimoda, cela tient à une lubie d'un certain Murakami qui, en 1963, proposa à un habitant de Shirakawago de lui racheter sa maison, la plus grande du village. Ou plutôt de la lui échanger contre une maison neuve. Démontée pierre par pierre la maison fut reconstruite ici à l'identique par des charpentiers venus spécialement de Shirakawago.

Une telle opération ne serait plus possible aujourd'hui car tout le village de Shirakawago est classé au patrimoine mondial de l'Unesco et les rares maisons qui restent sont protégées comme des œuvres d'art. Mais en 1963

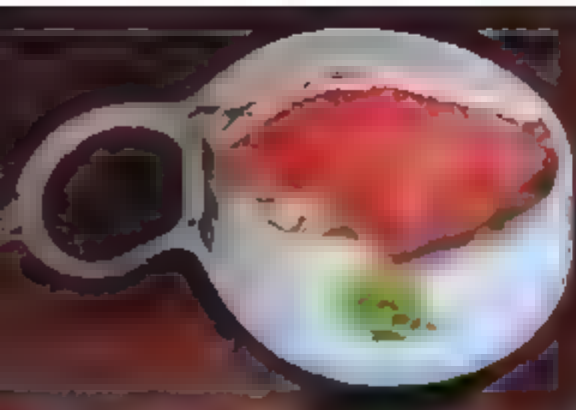
La gassho-zukuri de Shimoda appartient toujours à la famille Murakami et c'est l'un des fils du premier propriétaire qui en a aujourd'hui la garde. Personnage haut en couleurs, il la fait visiter en prenant tout son temps comme autrefois. D'abord, il vous fait asseoir autour d'un feu ■■

Agence de
voyages
spécialisée

JAPON

21 Rue Villado - 75001 PARIS
Tel: 01 42 96 09 32
Fax: 01 42 97 57 49
resa@destinationjapon.fr
<http://www.destinationjapon.fr>

Ouverture:
Lundi-vendredi: 09h-19h
samedi: 09h-18h
Sans interruption



Le kinme et le sanma, deux spécialités de Shimoda

- qu'il maintient allumé été comme hiver et vous offre un thé à l'aloé avec des caramels maison. Puis il vous parle (en anglais, en français et même en coréen !) avec un brin de nostalgie de l'époque où les Japonais « faisaient encore attention aux autres ». « Dans cette maison, explique-t-il, jusqu'à 90 personnes d'une même famille ont pu cohabiter ! Vous imaginez la discrétion et la délicatesse que cela suppose... Toute la famille dormait en bas tandis que les étages (5 niveaux en tout)

étaient réservés au travail. On y élevait notamment des cocons pour la soie. »

Il vous précède ensuite dans les immenses pièces à tatamis, vous explique les secrets de la charpente très particulière du bâtiment, l'astucieux système de ventilation, avant de vous proposer à nouveau de vous asseoir autour d'un thé.

M. Murakami fils a continué l'œuvre de son père en collectionnant des dizaines d'outils et de machines d'autrefois dont il vous explique le fonctionnement avec passion.

Si vous allez à Shimoda l'été, sachez qu'il y a de très jolies plages de sable blanc, aussi bien au sud de la ville (Ohama) qu'au nord (Shirahama) et que la ville est célèbre dans tout le Japon pour ses fruits de mer et ses poissons qu'on déguste aussi bien grillés qu'en marmite (nabé). Ne manquez pas, notamment, de goûter le kinme, un poisson local qui ressemble un peu au rouget ou encore le sanma, un poisson long et tout fin qu'on peut grignoter séché ou en sushi. ■

Les vols

- JAL propose plusieurs vols directs par semaine pour Tokyo, Osaka et Nagoya au départ de Paris
- www.jal.com



Ouverture très prochaine du Restaurant

Hanawa

Spécialités dans 3 espaces différents

Cuisine Traditionnelle
Cuisine sur plaque chauffante
Sushi

•
Autour d'un jardin au premier étage,
Beaux paysages nippons sur DVD
au salon de thé

Une atmosphère inégalable

•
25 rue Bayard, 75008 Paris

850m2の空間を3層に分け
2階テラス部分に日本庭園を配し
其々独立した寿司コーナー、和食コーナー、地下には鉄板焼コーナー。
色々なスペースにて落ち着いた雰囲気でお楽しみください。
季節折々の日本の美しい景色DVDを写す噴水室もご利用いただけます。

Le konnyaku

la racine diététique

CONSOMMÉE AU JAPON DEPUIS DES SIÈCLES, CETTE PÂTE VÉGÉTALE PERMET DE LUTTER CONTRE LES KILOS ET SERAIT MÊME UN EXCELLENT ANTI-DIABÉTIQUE

A

par Elisabeth
Takeuchi

u Japon, c'est l'aliment de base de tout régime, la panacée pour perdre les kilos. Autrefois réservé aux élites, le *konnyaku* est très présent dans l'alimentation des Japonais qui, depuis la période Edo, le consomment avec gourmandise. En outre, le mot *konnyaku* étant très proche, phonétiquement, de *konvaku* qui signifie fiançailles, l'homonymie confère à cet aliment un a priori favorable et sympathique. Dans le fameux manga Doraemon, le chat magicien dispose d'un aliment magique, le « *Honvaku-Konnyaku* » pour que Nobita puisse parler et comprendre n'importe quelle langue inconnue.

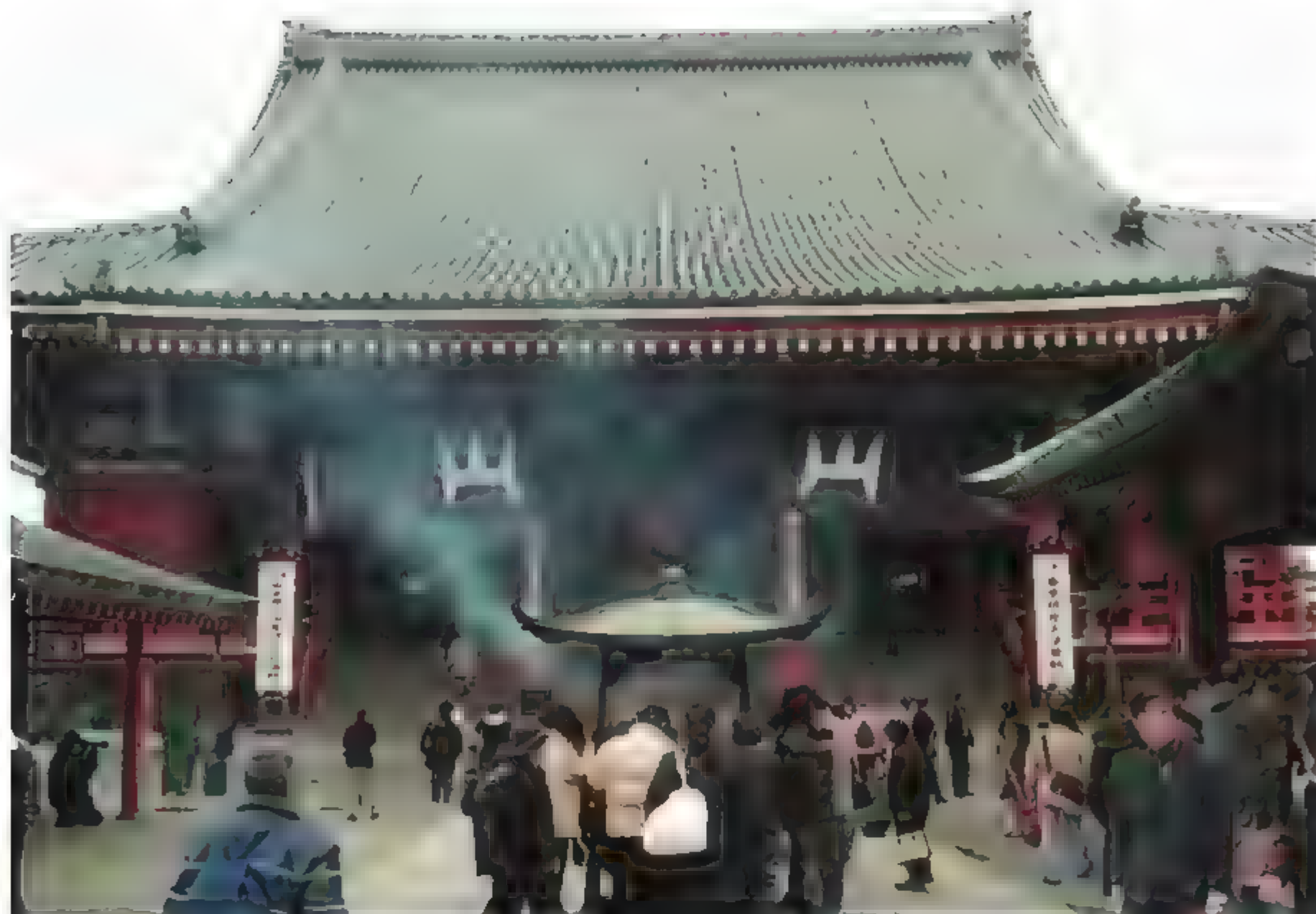
A quoi ressemble donc, sur le plan du goût, cette plante magique qui prétend affiner notre silhouette ? Hélas, pour un palais occidental, c'est surtout sa fadeur, à la limite de l'insipidité, qu'on retiendra lorsqu'il n'est pas mijoté dans de savants bouillons. Un défaut que semblent lui pardonner les Japonais qui en apprécient les saveurs de racine et de plante fraîche en l'utilisant comme ingrédient traditionnel depuis le 6^e siècle.

En effet, le *konnyaku* provient d'une plante, l'*Amorphophallus rivieri*, qui présente un pétale unique duquel se dresse, comme le nom latin l'indique, un membre impressionnant. Elle a été importée comme pharmacopée traditionnelle chinoise, au même titre que le thé vert ou le yuzu, à la cour des empereurs japonais. De la plante, on utilise le rhizome, que surmonte la tige unique, épaisse et très malodorante, appelée aussi Langue du diable, dans les pays d'Asie du sud-Est dont elle est originaire (Vietnam, Chine,



Une pâte végétale
aux saveurs de
racine et de plante
fraîche

Indonésie, Thaïlande) où l'on s'en sert depuis toujours pour traiter le cancer et le diabète. Selon le principe *ishoku, dōgen* (la nourriture est un médicament) le *konnyaku* possède de précieuses propriétés nutritionnelles comme le fait de ne pas être assimilable. A partir de la fécule tirée du bulbe, on reconstitue avec de l'eau et du calcium, ou une gelée transparente permettant de réaliser des vermicelles (*shirataki*), des bonbons parfumés au jus de fruit, ou pourquoi pas, de la cuisine d'avant-garde. Riche de fibres alimentaires mais pauvre en calories, le *konnyaku* serait le coupe-faim idéal, conférant une sensation de satiété grâce à ses mucilages et complétant le bien-être avec ses oligo-éléments, ses sels minéraux et ses protéines... Dommage que sa texture gélatineuse et son association courante avec l'algue *hijiki* n'attirent pas particulièrement les Occidentaux. Sa présence dans les bons *nabemono* (voir Wasabi N°3), et une meilleure connaissance de ses étonnantes propriétés d'épaississant (code additif : E 425) aideront peut-être le *konnyaku* à entrer peu à peu, mondialisation aidant, dans nos habitudes alimentaires. ■



A l'écoute de l'encens

SI LA CÉRÉMONIE DU THÉ ET L'ARRANGEMENT FLORAL (IKEBANA) SYMBOLISENT L'ESPRIT DU JAPON, IL EXISTE UNE AUTRE EXPRESSION ANCESTRALE METTANT LES SENS EN ÉVEIL : LA VOIE DE L'ENCENS

S

Par Jean-Luc
Toula-Breysse

avante composition de bois précieux, résines odorantes, épices et plantes aromatiques, l'encens embrasse le feu et l'air, l'être et la matière. Ses fragrances sont une invitation à réapprendre la poésie du monde. A vivre pleinement l'instant présent. Futur héritier du titre de Iemoto (grand maître d'une lignée d'artistes transmettant héréditairement les strictes règles de son art), le jeune Sôhitsu Hachiya de l'école Shino aura la lourde charge de succéder à son père afin de veiller à la pérennité de la tradition du Kôdô, littéralement la « voie de l'encens ». Depuis le XV^e siècle, sa famille respecte les usages d'un monde distingué en quête de quiétude et d'indécible.

Invité à Paris par l'association millénaire du Genji Monogatari, le jeune maître de l'école Shino a tout d'abord expliqué que dans le Kôdô, « sentir » se dit « écouter ». Écouter avec son cœur les émotions qui nous traversent afin de s'imprégner d'un paysage olfactif.

Puis, afin de donner à l'auditoire quelques clefs de compréhension, maître Sôhitsu Hachiya lui a proposé de participer à un « jeu rituel », appelé

subtilité particulière de chaque bois d'encens. »

A la fois expérience spirituelle et épicurienne, cette pratique était autrefois réservée aux aristocrates et aux guerriers. Il faut dire qu'à l'exemple du bois d'agar dont certains morceaux sont classés trésors nationaux au Japon, le bois d'encens est plus cher que l'or d'où la préciosité et la rareté de cette matière.

Mais l'art de l'encens est originellement associé

lire

La voie de l'encens

de Louise Boudonnat
et Harum, Kush.zak.,
éditions Philippe Picquier,
15,50 €



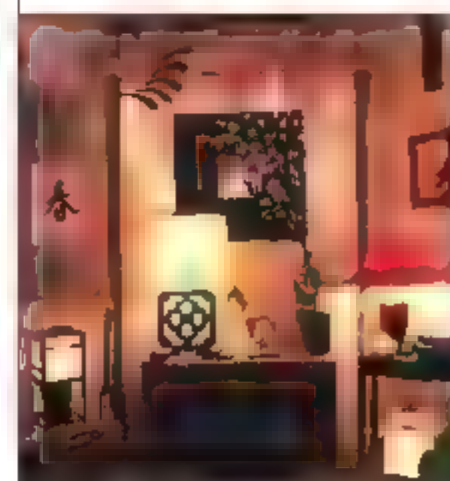
Après avoir inscrit son nom, le maître enferme quelques instants les fragrances avant de les respirer

kumikô (littéralement la combinaison des encens) qui consiste à décrypter les nuances subtiles des différentes fragrances. Dix participants assis sur dix tatamis reçoivent pinceau, pierre à encre et papier sur lequel ils inscrivent leur nom. Après avoir eu entre leur main un brûle-parfum exhalant une senteur référence, chacun « écoute » silencieusement trois autres encens tirés au hasard par l'officiant avant de le tendre poliment à son voisin. Le jeu consiste à faire appel à sa mémoire pour déterminer si les encens « écoutés » appartiennent à la famille de l'échantillon premier. Ce divertissement, véritable plaisir d'esthète, a connu son apogée à l'ère Edo (XVII^e-XIX^e siècles) et perdure aujourd'hui grâce à la passion de quelques inconditionnels. Il existerait plus de mille variations de kumikô, des plus simples aux plus sophistiquées. Chaque jeu correspond à une saison particulière. Au-delà du concours de nez, le public a pu découvrir la sobre et savante gestuelle des officiants. « L'essentiel, selon le maître de cérémonie, est de se mettre dans la bonne attitude mentale, de saisir et savourer ensemble la

au bouddhisme. Au Japon, à l'entrée du sanctuaire, devant un autel au sein d'un monastère, l'encens embaume les espaces sacrés. Cette offrande dans les cérémonies bouddhiques – particulièrement lors de rituels ésotériques de purification ou funéraires – est aussi une méthode de méditation. Ses vapeurs fluides et suaves calment l'esprit. Ses effluves bienfaisants stimulent les individus à embrasser la vacuité du monde, concept primordial pour les pratiquants de l'école zen. Dans le Sutra de Vimalakirti Nirdesa (texte du Grand Véhicule ou Mahayana), il est écrit que « l'enseignement du Bouddha se transmet par les senteurs et nul besoin de mots ». Déjà dans l'Inde ancienne, avant la naissance de l'Éveillé, les adeptes de l'hindouisme considéraient qu'écouter l'encens brûler favorise une perception de la conscience. Aussi éphémère et fragile que l'existence humaine, l'encens se consume à la mesure du temps qui passe... Lors de leur venue à Paris, les représentants de l'école Shino ont transmis l'enseignement des anciens privilégiant la sérénité, propice à l'élévation de l'esprit. ■

MINOWA
concept

Déco zen



11, rue de la Villette, 75019 Paris
Tél./fax : 01 42 38 96 24
Métro Jourdain

Du mer. au sam., 11h - 13h et
14h 30-20h. Dim. : 15h-19h.

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE.

LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

1^{er} arrondissement

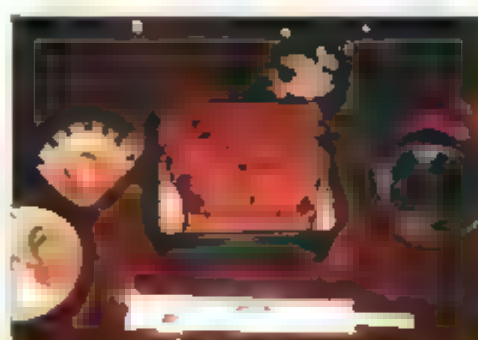
- **AKI** 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
- **DESTINATION JAPON (VOYAGE)** 01 42 96 02 32
11 rue d'Artois
- **EBISU** 01 42 61 05 90
19 rue St Roch
- **EDOKKO** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
- **ESPACE CULTUREL BERTIN POIRÉE**
8-12 rue Bertin Poirée
- **FUNTA** 01 42 61 42 93
41 rue St Roch
- **FUKUYA** 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
- **HELLO SUSHI** 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
- **HIGUMA** 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
- **HIGUMA** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré



Spécialité de sushi

163 rue Saint Honoré, 75001 Paris
01 58 62 49 23

Ouvert tous les jours



NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré, Paris 1^{er}

01 42 86 03 42

- **JAPORAMA** 01 42 36 21 30
35 rue Etienne Marcel
- **KILALA** 01 47 03 35 57
7 rue des Moulins
- **KINJABANA** 01 42 60 65 07
9 rue du Mont Thabor
- **KUNITORAYA** 01 47 03 33 85
39 rue Ste Anne
- **LAI LAI KEN** 01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne
- **LIBRAIRIE JUNKUDO** 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides
- **LO SUSHI** 01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol
- **MATSUDA** 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
- **MATSURI RICHELIEU** 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
- **MIDORY** 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
- **MIYOSHI** 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

- **NAGATO** 01 49 26 07 70
7 rue du 29 Juillet
- **NANIWAYA** 01 40 20 43 10
11 rue Sainte Anne
- **NODAIWA** 01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré
- **OFFICE DU TOURISME JAPONAIS**
4 rue de Valenciennes 01 42 96 20 29
- **RANMARU** 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu
- **SAGANO** 01 40 41 04 45
10,12 rue des Prêcheurs
- **SAPPORO RAMEN** 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
- **SAPPORO RAMEN** 01 42 60 60 98
37 rue Sainte Anne
- **SHIOSAI** 01 42 33 70 47
4 bis place Sainte Opportune
- **SUSHI COMPANY** 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
- **SUSHI GAN** 01 42 97 44 48
41 rue des Petits Champs
- **SUSHIRAMA** 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
- **TAKARA** 01 42 96 08 38
14, rue Molière
- **TORIYA (pâtisserie)** 01 42 60 13 00
10 rue Saint Florentin
- **TOTOYA** 01 42 21 41 58
21 rue Saint Denis
- **VILLA TOKYO** 01 42 36 62 41
14 rue du Cygne
- **YAKIMUKU** 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte Anne
- **YASUBE** 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
- **YOU HESSE** 01 42 60 55 50
11 rue Sainte Anne
- **ZEN** 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle



TAKARA

14 rue Molière
75001 Paris

01 42 86 03 42

Fermé lundi
et dimanche midi

2^e arrondissement

- **AAA (ECOLE DE JAPONAIS)** 01 42 66 69 05
21 rue d'Artois
- **AICHI** 01 42 98 93 51
86 rue de Richelieu
- **BOOK OFF (librairie)** 01 42 60 36 65
24 rue St Augustin
- **COMPTON DU SUSHI** 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
- **DEVANT VOUS** 01 42 96 96 27
80 rue de Richelieu
- **EDOKKO** 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
- **FURUSATO** 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil
- **HOKKAIDO** 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
- **JUJUYA (ÉPICERIE)** 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
- **KIM CHI** 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO	01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin	
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)	01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs	
KOETSU	01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne	
KORIN	01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne	
KOUCHIYAKI	01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne	
KYOTOMI	01 42 60 06 99
10 rue Chabannais	
MATSU SUSHI	01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo	
MATSURI SUSHI	01 40 26 11 13
26 rue Léopold Bellan	
MOMOJI	01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre	
OGURA	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
OKINAWA	01 42 96 21 66
19, rue Saint Augustin	
OZEKI	01 42 60 98 48
10, rue Chabannais	
TAKE	01 40 17 06 06
10, rue de Port Mahon	
TOKYO SUSHIS	01 45 08 15 50
37, rue Montmartre	
TOYOTOMI	01 42 88 02 86
24 rue des Petits Champs	
YAMAMOTO	01 49 27 96 26
6, rue Chabannais	
YOKOSUNA	01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan	

3^e arrondissement

TAËKO	01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)	
SUSHI BAR	01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne	
SUSHIBOX	01 42 74 58 15
40, rue de Turenne	
SUSHI WEST	01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne	
YOSHIBAWA	01 48 04 35 00
184 rue St Martin	

4^e arrondissement

AKATSUKI	01 42 78 71 27
15, rue des Archives	
ALLO SUSHI	01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce	
ADYAMA	01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie	

BISTRO TOKYO	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
IKAT (OBJETS JAPONAIS)	01 48 04 53 34
36 rue François Miron	
ISAMI	01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans	
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)	01 48 04 07 04
11 rue François Miron	
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)	01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis Philippe	
KYO	01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie	
MIKA	01 48 04 04 80
38 rue des rosiers	
MINORI	01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée	
SUN	01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol	
LE PALAIS DES THÉS	01 48 87 80 00
64 rue Vieille du Temple	
SUSHI PARADIS	01 42 78 96 83
7, rue François Miron	
TAKAOKA	01 42 74 17 96
76, quai de l'Hôtel de Ville	
TAKIMI	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

5^e arrondissement

AKIDA	01 43 36 87 43
121 rue Monge	
ASIA TEE	01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève	
GIN KAN	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques	
MAGNOU	01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise	
MATSUDO YAKI	01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard	
PLANET SUSHI	01 44 08 75 00
111, rue Monge	
SASHIMI BAR	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques	
SUSHI ICHIBAN	01 47 07 58 85
11 rue Berthollet	
YAGIU	01 43 54 01 11
20 rue Saint Séverin	

6^e arrondissement

AZABU	01 46 33 72 05
3, rue André Mazet	
ITADAKI	01 43 26 68 25
64 rue Monsieur le Prince	

HANAPOUSA	01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie	
JAPOTOMI	01 43 29 00 54
41 rue Monsieur le Prince	
KIM'S ORIENT EXTREME	01 45 48 92 27
4, rue Bernard Paksy	
KYOTOMI	01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince	
MANDARINE SUSHI	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
SUSHI HOUSE	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
TOKUGAWA	01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse	
TOKYOTOMI	01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince	
TSUKIZI	01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux	
YAKIAPPO	01 42 22 17 74
8, rue du Sabot	
YEN	01 45 44 11 18
22, rue St Benoît	
YUSHI	01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux	

7^e arrondissement

AIDA	01 43 08 14 18
1, rue Pierre Leroux	
ARIDO	01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle	
DAIKOMI	01 45 55 62 21
26, rue Surcouf	
MAISON DU SUSHI	01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet	
MIYAKO	01 47 05 41 83
121 rue de l'Université	

8^e arrondissement

ASIAN	01 56 89 11 00
30, avenue Georges V	
BARAMAKI	01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3 ^e étage du Printemps)	
CHAJIN (THÉ JAPONAIS)	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
FUKUOKA	01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins	
HYOTAN	01 42 25 26 78
3, rue d'Artois	
IMANHA UENAMI AN	01 45 61 09 79
27, rue du Colisée	
JIPANGUE	01 45 63 77 00
96 rue La Boétie	

KAITEN	01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron	
KAKYO	01 45 22 21 08
7 rue Clapeyron	
KIMIGAWA	01 45 63 08 07
4 rue Saint Philippe du Roule	
KIMIGAWA & HANAWA	01 45 63 08 07
26 rue Bayard	
KOHONANA	01 45 62 15 69
1 bis rue Jean Mermoz	
KYOTO	01 53 75 11 49
6 rue Corvetto	
KYOTO ST LAZARE	01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly	
LO SUSHI	01 45 62 01 00
8, rue de Berni	
MAN RAY	01 56 66 36 36
32/34, rue Marbeuf	
MEIJI	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
NAKA	01 42 89 05 04
40 rue de Ponthieu	
OKAME	01 46 22 95 03
235 Rue du Fg. Saint Honoré	
PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
37 bd. Malesherbes	
SUSHI JAPÔ	01 44 90 00 61
53 rue de Rome	
WABI SALON	01 45 61 09 46
11 rue Treilhord	
YAKI KOCHI	01 43 69 51 88
35 rue La Boétie	
YAMAICHI	01 43 67 19 04
9 rue de l'Isly	
YASAMI	01 47 20 06 20
5 rue de la Renaissance	



ECOLE DE LANGUES DE TENRI

Cours de japonais tous niveaux
Rentrée : 14 février pour les grands débutants

Cours pour adolescents 11-15 ans
Rentrée : 7 février pour les grands débutants

■ formation professionnelle agréée ■

Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenri
8-12, rue Berth Poirée 75001 Paris
01 44 76 06 06
www.tenri-paris.com
M^o Châtelet ou Pont-Neuf



9^e arrondissement

CAFÉ PENINSULE	01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre	
FUJI SUSHI BAR	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
FUJI YAKI	01 42 81 54 25
20 rue Henri Monnier	
IZAAKI	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
KIDAYA	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
KUSHI YAKI	01 48 70 05 24
41 rue de Rochechouart	
MATSUSAKA	01 48 00 94 84
16 rue Montyon	
MOMOKA	01 40 16 18 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
NEW MATSUZAKA	01 48 00 94 84
16 rue Montyon	
NEW YAKI KOBE	01 40 07 18 88
14 rue de Séze	
SAKURAYA	01 47 70 54 41
3 rue Grange-Batelière	
SHIMIZU	01 48 00 92 78
11 Rue Bergère	
SUSHI BOUBOU	01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge	
SUSHI YAKI	01 42 46 11 77
1 bis rue Bleue	
TOKYO	01 42 47 06 14
8 rue Cadet	
TONEGAWA	01 42 65 29 18
8 rue Godot de Mauroy	
YAMAMURA	01 48 00 90 18
1 rue Bergère	
YOCEMO	01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre	

10^e arrondissement

DAI BAN OSAKA	01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux	
NISHIKURA	01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière	
OSHI SUSHI	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
PLOUM	01 42 00 11 90
20 rue Alibert	
SUSHI SAKE	01 40 38 37 65
247 rue du fbg St Martin	
TOKIOYAKI	01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin	
VILLA FUJI	01 40 34 20 88
210 rue Lafayette	

WAKO	01 46 07 08 88
208 bis. rue Lafayette	
YAMADA	01 46 07 01 88
188. rue du fbg St Martin	

11^e arrondissement

AKIRA	01 40 21 08 53
6 av. de la République	
CENTRE FRANCO JAPONAIS	
8 passage Turquetil	
ESPACE JAPON	
9 rue de la Fontaine au roi	
FUJIWARA	01 47 00 42 50
21 rue de la Roquette	
KAMPEI	01 43 48 17 08
193 bd Voltaire	
KOMONO	01 49 23 44 85
115. rue St Maur	
KINOSUZU	01 48 05 10 32
19. rue de la Roquette	
MOMAJI	01 48 06 14 72
20 rue Daval	
NAOKI	01 43 57 08 68
5 rue Guillaume Bertrand	
SAKURA	01 43 38 74 92
46. rue de la Roquette	
SHIYAKI	01 49 23 04 98
12. rue de la Roquette	
SUSHI	01 43 55 29 88
42. rue du Fg. du Temple	
TAKANO	01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir	
TOYAMA	01 43 56 15 11
109 bd de Charonne	
YAKIDAI	01 40 21 62 33
41 rue de la Roquette	
YAMAZEN	01 43 48 85 37
15 rue Léon Frot	
YAPANI SUSHI	01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir	

12^e arrondissement

GINZA	01 43 46 61 96
1 rue Corbinau	
HAYASHI	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
IZAKAYA	01 46 28 93 88
59 rue de Lyon	
KASHIMAZAKI	01 43 07 30 58
4. rue Crozabier	
KOCHIYAKI	01 43 41 59 64
3. rue Erard	
MIKACHI	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	

NAGASAKI	01 43 48 68 05
216, rue du Faubourg St Antoine	
NOBATA	01 43 07 68 79
96. rue Claude Decaen	
SAMOURAI	01 43 07 52 30
12 rue Emilio Castejar	
SUSHI PARADISE	01 43 40 00 00
39 rue de Reuilly	
SUSHI ZEN	01 43 41 83 34
139 rue de Charenton	
YEKO	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
ZENDO	01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy	

13^e arrondissement

DELICE SUSHI	01 47 07 03 33
69. rue Broca	
ISHIKAWA	01 53 79 12 76
45 rue Albert	
JAPONIKA	01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy	
MAJI SUSHI TOKYO	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
MATSUYAMA	01 45 88 22 18
11-13 bd Auguste Blanqui	
PARIS TOKYO	01 43 37 07 33
7 rue Veronese	
SAMOURAI	01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry	
TEKKABA	01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol	
TOKYO OSAKA	01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy	
TORI ICHI	01 45 84 95 88
42 rue Louise Weiss	

14^e arrondissement

ATSUNE	01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté	
GINZA	01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
HASHIMOTO	01 45 43 70 56
46. rue Didot	
HOSHI	01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté	
KIRAKUTEI	01 45 42 33 15
38, rue Pernetty	
MINOSA	01 43 21 98 12
9. rue de la Gaîté	
SUSHITORA	01 45 42 79 78
113, rue Didot	
SUSHI GOZEN	01 40 47 55 01
103 rue de la Gaîté	

TORICHO	01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse	
TOYAMA	01 40 44 00 87
147, av. du Maine	
YAMATO	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	

15^e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE	01 42 22 01 00
20. rue de l'Arrivée	
BENKAY	01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle	
FUJIYAMA MONTPARNASSE	01 45 38 98 18
37, avenue du Maine	
JAPAN SUSHI EXPRESS	01 45 87 00 01
145, rue de Vaugirard	
JUGOYA	01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs	
KAISEKI SUSHI	01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
KANAE (superette)	01 40 59 98 03
11 rue Linois	
KOKUMI	01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard	
KOYUKI	01 45 92 67 56
20. rue Gramme	
LEGENDE DU JAPON	01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles	
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON	
101 bis quai Branly	
MATCHAN	01 45 77 03 50
55. rue du Théâtre	
NIIPPON SUSHI	01 48 28 35 28
2, rue Leriche	
NOMIYA	01 40 43 91 91
8 rue d'Alleray	
OKAYAMA	01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel	
OSAKA VOUILLE	01 45 31 35 28
40. rue de Vouille	
SANMARU SUSHI	01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine	
SUSHI BENTO	01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles	
TAGAWA	01 45 75 93 21
37 bis. rue Rouelle	
TAKI	01 45 79 42 28
54. rue du Docteur Finlay	
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS)	01 45 79 20 67
83 rue Fondary	
TOKYO SUSHI	01 45 71 08 96
28. rue Lacordaire	
YAMATO	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	

Le Japon est chez Paris Store



Importation Directe

Pour les professionnels :
Un entrepôt de 40 000 m² à Thiais

Pour les particuliers :
18 magasins en France

巴黎
超級
市場 **PARIS
STORE**

Service commercial et entrepôts :

15-21, rue du Puits-Dixme - Sénia 712 94657 • Thiais Cedex - FRANCE

Tél.: 01 45 12 88 88

Fax : 01 45 12 88 78 • psp@paris-store.com

16^e arrondissement

AKASAKA	01 42 88 77 86
9 rue Nicolo	
BE ZEN	01 56 26 00 55
9 rue Gustave Courbet	
COMME DES POMMES	01 45 20 70 37
24 rue de la Tour	
DOMO	01 46 47 47 77
7 rue Gros	
GO SUSHI	01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh	
MATSURI	01 42 24 98 85
2, rue de Passy	
MIYAGAWA	01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles	
MUSASHI	01 44 05 10 98
81, rue de Longchamps	
OKYOTO	01 48 51 20 84
10, rue Chanez	
OSAKA	01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet	
OZU	01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies	
PLANET SUSHI	01 45 20 10 10
29, rue Boileau	
SUSHI GOURMET	01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption	
SUSHI WEST	01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps	
TAMPOPO	01 47 27 74 52
88, rue Lauriston	

17^e arrondissement

ATAMI	01 42 27 95 00
10, rue Rannequin	
CINÉSUSHI	01 40 08 08 78
15 rue des fermiers	
ISUMO	01 47 64 38 27
47/51 rue des Acacias	
KARAOKE	01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy	
KIFUNE	01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand	
MAKO	01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon	
MURAZAKI	01 46 22 11 77
45, rue Laugier	
SHINJUKU	01 44 85 53 00
103, rue Legendre	
NAGANO	01 48 88 90 53
117 rue de Tocqueville	
NAKANUMA	01 40 55 96 72
25, rue Brey	
NAOKO	01 40 08 08 78
11 rue Biot	

SHIMANO	01 45 72 60 76
9, rue Belidor	
SHIMANO	01 43 80 72 88
139 rue Cardinet	
SHIMANO	01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville	
SHIMANO	01 45 74 21 68
4 rue Troyon	
SHIMANO	01 42 93 11 30
99 rue des Dames	
SHIMANO	01 45 74 41 02
12 rue des Acacias	
SHIMANO	01 42 27 14 22
38, rue Laugier	
SUSHI WADA	01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
SUSHI WEST	01 42 27 50 00
1 rue Jouffroy d'Abans	
SUSHI WEST	01 42 27 50 00
115, rue Legendre	
SUSHI WEST	01 45 72 03 59
51 rue Bayen	
YAMATO	01 43 87 67 38
18, bd des Batignolles	
ZENZAN	01 53 81 00 75
4 rue Brey	

18^e arrondissement

ASUKA	01 42 55 50 91
145, rue Marcadet	
CHIYODA	01 42 23 11 11
112 rue Lamarck	
JUN KOU KO	01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs	
KEIKO	01 42 23 11 23
145 rue Ordener	
KINTARO	01 42 57 27 97
106 bd Rochechouart	
MIYAZAKI	01 42 29 18 71
2 rue Laglie	
NAOKO	01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses	
SAKANA	01 53 28 08 35
46 bd de Clichy	
SAKURA	01 42 26 08 61
143, rue Lamarck	
SUSHI AKASHI	01 44 90 05 68
5 rue Forest	
TAKA	01 42 23 74 16
1 rue Véron	
TOKYO	01 42 54 3112
40 rue Custine	

● 19^e arrondissement

■ ARIGATO	01 42 38 96 76
47, rue de Belleville	
■ MINOWA CONCEPT	01 42 38 96 24
11 rue de la Villette	
■ MAKAGAWA	01 42 08 43 22
8 rue Lassus	
■ PRÊT À CUIRE	01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes	
■ SUSHI YA	01 42 02 85 82
12, rue Pradier	
■ TIB S	01 42 45 00 45
161 rue Marin	

● 20^e arrondissement

■ ASAMI	01 43 58 78 27
36 rue de Belleville	
■ SAPPORO	01 43 73 88 70
152 bd de Charonne	
■ SUSHI BAR	01 42 41 28 99
163 rue de Belleville	

■ TAKICHI	01 47 97 03 96
7, rue du Cher	

● Boulogne-Billancourt

■ SANJI	01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant	

● Levallois-Perret

■ TOTTONI	01 47 48 98 00
29 rue André-Matraux	

PROVENCE

SUD

● AIX EN PROVENCE

■ MJI EXPRESS	04 42 26 14 74
51 Rue d'Italie	
■ YAMATO	04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud	

■ YOJI	04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo	
■ SUSUKA	04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne	

● CANNES

■ FUN CANNES	04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame	
■ SUSHIKAN	04 93 39 88 13
5 RUE FLORIAN	
■ TOKYO CANNES	04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuzy	

● CLERMONT FERRAND

■ MAIKO	04 73 90 79 15
65 rue du Port	
■ SANTOOKA	04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique	

● MARSEILLE

■ KIM DO	04 91 34 00 06
4 rue Capazza	
■ LA VILLA	04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz	
■ SHABU SHABU	04 91 54 16 00
30 rue de la Paix	
■ SUSHI MOTO	04 91 76 29 71
50 bd Baile	
■ SUSHI STREET CAFE	04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame	
■ ZEN PRADO	04 91 53 00 08
80 av. du Prado	

● MONACO

■ CAPOSUSHI	00 377 93 25 59 52
6 Impasse de la Fontaine	
■ FUN MONACO	00.377.93.30.40.11
4 Impasse Madonne	
■ MY SUSHI	00.377.97.70.67.67
2 rue des Orangers	

● MONTPELLIER

■ LE SUSHI BAR	04 99 77 08 06
20 rue Bernard Deltéaux	
■ SAKURA	04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain	

● NICE

■ JUN NICE	04 93 85 47 78
47, rue Goffredo	
■ HOME SUSHI & SASIMI	04 93 56 37 37
3, rue de Orestis	
■ HOT POT	04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine	

■ KAMOGAWA	04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa	
■ MY SUSHI	04 93 62 18 32
18, cours Saleya	
■ LE ZEN	04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre	

● NIMES

■ O SUSHI	06 88 34 82 20
5 rue des petits soulers	

● NIMATUELLE

■ NIKKI BEACH	04 84 79 82 04
Route de l'Épi	

● TOULOUSE

■ HINOOE	05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz	
■ JAPAN	05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe	
■ JAPOYAKI	05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz	
■ KING SUSHI	05 61 11 22 67
4, avenue de Lyon	
■ SHUN	05 61 99 38 20
36, rue Bacheller	
■ SUSHI KAN	05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS	
■ SUSHI ONISHI	05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine	
■ SUSHIYA	05 61 23 17 71
3 place du Peyrou	
■ SUSHI YAKI	05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule	

● VALENCE

■ ZEN	04 76 58 75 08
2 rue Pelletier	

OUEST

● BIARRITZ

■ LE SUSHI LAND	05 59 22 24 98
9 av. de la Reine Victoria	

● BREST

■ YUME	05 59 22 01 02
4/6 rue Jean-Bart	

● BORDEAUX

■ CAFE JAPONAIS	05 58 48 68 68
22, rue St Siméon	



LE SPECIALISTE DES PRODUITS
ALIMENTAIRES JAPONAIS

Foodex SA

4, impasse des carrières - 75016 Paris - Tel. : 33(0)1 46 47 44 39

■ **LE KIMONO** 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
■ **LE SHOGUN** 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
■ **MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
■ **SUSHI LOUNGE** 05 56 81 59 48
31 rue du Cancer

● **CAEN**
■ **MIKA MAKI** 02 31 93 32 21
2 rue des Chenevies
■ **MIYAKO** 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

● **CHALLANS**
■ **OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

● **CHARTRES**
■ **SHOGUN** 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

● **LA BAULE**
■ **LE CAFE BOUILLU** 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Léclerc

● **LA ROCHELLE**
■ **FUJIYAMA** 05 48 41 21 28
25 quai Gabut

● **LE HAVRE**
■ **LE PETIT TOKYO** 04 76 47 83 65
1 rue Clot Bay

● **NANTES**
■ **TOKYO** 02 40 89 02 04
14 rue de la Julverie

● **ORLEANS**
■ **TEI** 02 38 53 61 12
64, rue Turcies

● **QUIMPER**
■ **ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91
17 Halle St François

● **RENNES**
■ **FUJI** 02 99 36 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
■ **SAKURA** 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

● **ROUEN**
■ **SUSHI BAR** 02 35 62 53 27
centre commercial de Rouen
■ **WASABI** 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville
Sotteville-lès-Rouen

● **SAINT-MALO**
■ **TAKICHI** 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

● **SEIGNOSSE**
■ **BOEL EAT CAFE** 05 58 43 15 06
45 av. du Penon

● **SOUSTONS**
■ **SUSHI NORI** 06 79 53 26 22
22 rue du 8 mai 1945

EST

● **ANNECY**
■ **O SUSHI** 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

● **CHAMBERY**
■ **YAMAMO** 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

● **GRENOBLE**
■ **HONKAIDO** 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
■ **KYOTO** 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tranche)
■ **OSAKA** 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
■ **SAPPORO** 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
■ **LE SAKÉ** 04 76 87 48 51
29 rue Condorcet

● **LYON**
■ **CHEZ FYFY** 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
■ **GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
■ **MATSURI** 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie
■ **NOBORU** 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
■ **SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
■ **SUSHIDO** 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
■ **SUSHI KING** 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
■ **TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
■ **TOKYO** 03 20 12 98 88
55 rue Nationale
■ **CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

● **SAINT ETIENNE**
■ **KYOTO** 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

● **METZ**
■ **OSAKA METZ** 03 87 36 88 90
32 bis rue Dupond des Loges

● **MULHOUSE**
■ **TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18
102 rue de Bâle

● **REIMS**
■ **MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10
9, rue de Châlivesle
■ **TOKYO SARI** 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

● **STRASBOURG**
■ **FUJIYAMA** 06 19 60 02 12
19 rue des vauux
■ **MIKADO** 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
■ **MOOZE** 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune
■ **SUSHI** 03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant

● **VITTEL**
■ **LE COMPTON** 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

● **LILLE**
■ **JOMON** 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

■ Abonnement 4 numéros : 30 euros

■ Anciens numéros : 3 euros/numéro

Nom :

Adresse :

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°11

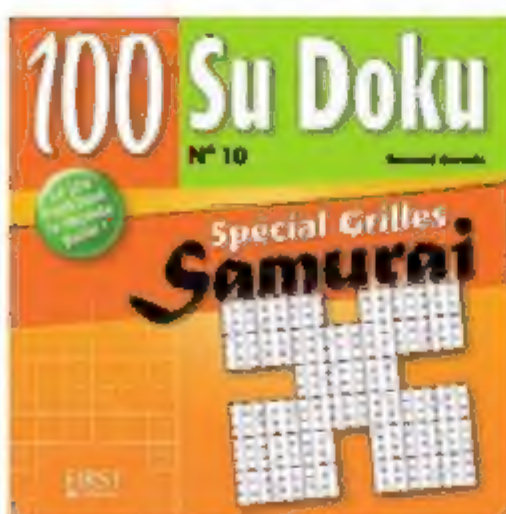
Je souhaite recevoir les numéros :

CHÈQUES À L'ORDRE DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS



Wasabi Samurai

En partenariat avec les éditions First, Wasabi vous propose ce Sudoku géant baptisé « Samuraï ». Comme pour n'importe quel Sudoku, il s'agit de trouver les chiffres manquants sachant qu'il ne peut y avoir aucun chiffre identique sur une même ligne ou sur une même colonne de 9 cases. Lorsque deux grilles se chevauchent, les chiffres sont communs à ces deux grilles. Si vous êtes un habitué du Sudoku, vous ne devriez pas mettre plus d'une heure à résoudre ce problème. Alors bon courage, ou, comme on dit en japonais, « Gambatté, né ! ».

[illegible]

Vous trouverez d'autres grilles
« Samurai » dans 100 Sudoku,
n°10, publié chez First Editions

8	3	9	6	1	5	7	4	2
7	4	1	9	2	3	6	8	5
6	5	2	7	8	4	3	9	1
3	2	8	4	7	1	5	6	9
1	6	5	3	9	2	4	7	8
9	7	4	5	6	8	2	1	3
5	8	7	2	4	9	1	3	6
4	1	3	8	5	6	9	2	7
2	9	6	1	3	7	8	5	4
7	1	3	9	2	5	8	6	4
6	9	5	4	7	8	2	1	3
4	8	2	3	1	6	7	5	9
2	7	9	5	1	4	3	6	8
3	1	6	8	2	7	5	4	9
8	4	5	3	6	9	2	7	1
5	2	8	1	9	6	7	3	4
7	6	3	4	8	2	1	9	5
1	9	4	7	3	5	8	2	6
9	8	1	2	4	3	6	5	7
4	3	7	6	5	1	9	8	2
6	5	2	9	7	8	4	1	3
8	2	6	7	5	1	4	3	9
9	5	7	3	8	4	2	6	1
4	1	3	6	9	2	8	5	7
7	6	9	1	4	3	5	2	8
2	3	4	5	7	8	1	9	6
1	8	5	2	6	9	3	7	4
5	9	3	6	4	8	9	2	5
7	4	2	5	9	1	4	3	7
3	7	2	8	1	6	9	4	5
2	7	9	5	1	4	3	6	8
4	8	2	3	1	6	7	5	9
6	9	5	4	7	8	2	1	3
7	1	3	9	2	5	8	6	4
1	3	7	9	2	6	8	4	5
8	6	4	1	3	5	6	2	7
4	8	7	3	5	9	2	6	1
5	1	2	7	8	3	6	4	9
8	6	4	1	9	2	7	5	3
3	7	9	5	6	4	1	8	2
2	5	8	9	7	6	3	1	4
6	4	3	2	1	8	9	7	5
7	9	1	4	3	5	8	2	6

solution



Meiji

RESTAURANT JAPONAIS PARIS

Sushi bar - Yakitori au feu de bois
24, rue Marbeuf - 75008 Paris
Réservations au 01 45 62 30 14

la plus pure
des tentations



PURE BEER: JAPAN STYLE

www.asahibeer.co.uk

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.